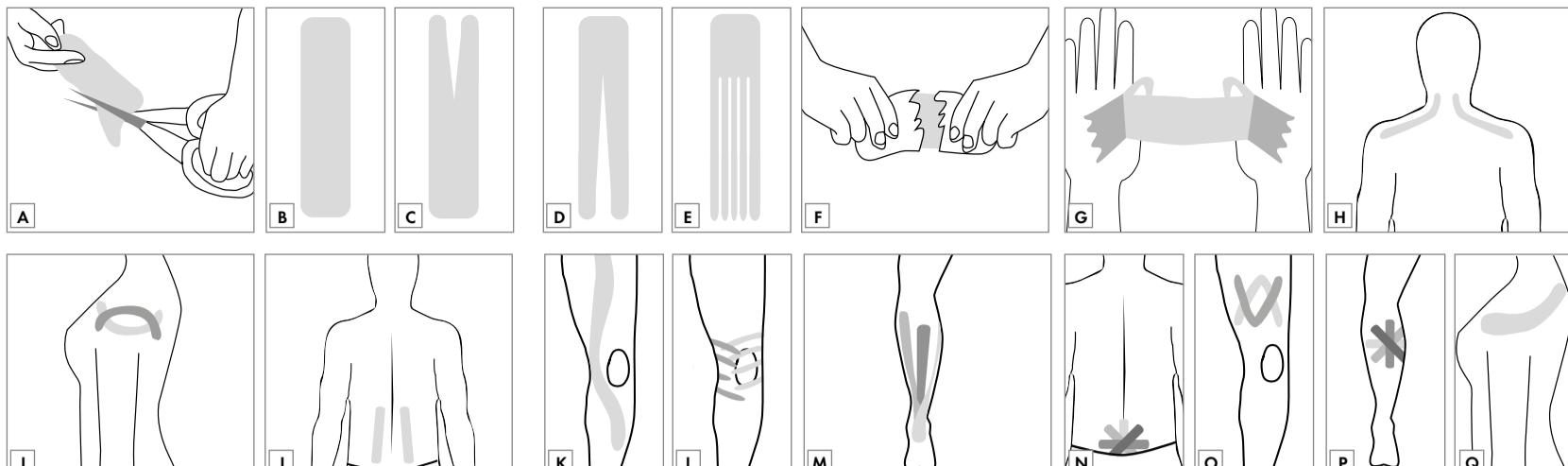


PDF ONLINE
www.lidl-service.com

KINESIOLOGIE-TAPES KINESIOLOGY TAPE BANDES DE KINÉSIOLOGIE

DE AT CH KINESIOLOGIE-TAPES

Gebrauchsanweisung

GB IE NI CY MT

KINESIOLOGY TAPE

Instructions for use

FR BE CH

BANDES DE KINÉSIOLOGIE

Mode d'emploi

IAN 498153_2204

DE AT FR NL
BE PL CZ SK
DK IT HU SI

IAN 498153_2204

DE AT CH

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen Produktes.
Sie haben sich damit für einen hochwertigen Artikel entschieden.
Machen Sie sich vor der Benutzung des Produkts mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Die Gebrauchsanweisung ist Bestandteil dieses Produkts. Sie enthält wichtige Hinweise für Sicherheit, Gebrauch und Entsorgung. Benutzen Sie das Produkt nur in einwandfreiem Zustand, wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bitte bewahren Sie die Verpackung einschließlich dieser Beilage für die Verwendungsdauer Ihres Artikels auf und händigen Sie diese bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit aus.

Medizinprodukt

Nur für den Privatgebrauch.

Hinweis

Das Medizinprodukt ist für erwachsene Personen vorgesehen, die diese Gebrauchsanweisung lesen, verstehen und eigenständig befolgen können. Ein Grund zur Anwendung, wie unter Indikationen genannt, muss beim Anwender vorliegen.
Für Personenkreise, die durch die im Folgenden genannten Kontraindikationen von der Anwendung ausgeschlossen sind, ist der Artikel nicht vorgesehen.

Lieferumfang

1 x Kinesiologie-Tape blau (500 x 5 cm)
1 x Kinesiologie-Tape schwarz (500 x 5 cm)
1 x Kinesiologie-Tape pink (500 x 5 cm)
1 x Kinesiologie-Tape hautfarben (500 x 5 cm)
1 x Gebrauchsanweisung

Zweckbestimmung

Dieser Artikel ist zum Anbringen auf die Haut bestimmt. Wenn das elastische Tape gespannt auf die Haut geklebt wird, überträgt es nicht nur seine Spannkraft auf die Haut, sondern verstärkt diese, indem es eine zusätzliche textile Schicht bildet.
Bei korrekter Anwendung kann das elastische Tape zur Stabilisierung von Gelenken, sowie zur Entspannung und Linderung von Muskelschmerzen beitragen. Die Spannkraft kann stimulierend auf die Haut und ihre Lymphgefäße wirken, was auf den Abfluss von Gewebswasser und eine damit einhergehende Schwellungsreduktion unterstützend wirken kann.

Indikationen

Das elastische Tape kann unterstützende Anwendung finden bei:

- posturalen Defiziten (Haltungsschwächen)
- Gelenkinstabilitäten
- Muskelverspannungen
- Muskelschmerzen
- Regelschmerzen

Kontraindikationen

Achtung: Nicht – oder nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt – anwenden bei:

- Offenen Verletzungen
- Hauterkrankungen
- Thrombosen
- Behandlungen mit anderen Methoden (z. B. Fango, Massagetherapien, Reizstrombehandlung)
- Allergien gegen das Material des Artikels, Klebstoffes oder Trägers
- Chronischen Beschwerden im Anwendungsbereich

Sicherheitshinweise

Achtung: Bei akuten Verletzungen oder komplexen Krankheitsbildern sollten Sie das Aufkleben des Artikels durch einen Arzt oder Physiotherapeuten vornehmen lassen.

Den Artikel außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Schwangere Personen sollten vor dem Aufkleben des Artikels einen Arzt zu Rate ziehen.

Kleben Sie den Artikel nicht mit zu hoher Spannung auf. Es sollte keine zu starke Beengtheit auftreten.

Den Artikel maximal sieben Tage auf der Haut lassen.

Der zu behandelnde Teil des Körpers darf nicht komplett vom Artikel umwickelt werden!

Nicht verwenden bei Hautoberkrankungen und Reizungen, wie z. B. Neurodermitis.

Überempfindlichkeiten oder allergische Reaktionen äußern sich durch Rötung in Verbindung mit Jucken und/oder Schwellungen der beklebten Haut. Entfernen Sie den Artikel in diesem Fall sofort.

Eine Rötung ohne Jucken und/oder Schwellung kann auch durch das Abziehen des Tapes, aufgrund der Anregung der Hautdurchblutung, entstehen und ist normal, sofern sie innerhalb einiger Minuten verblasst.

Treten während des Tragens Probleme auf, entfernen Sie den Artikel sofort und reinigen Sie die Stelle mit kaltem Wasser. Die Probleme sollten sich innerhalb weniger Minuten nach Entfernen des Tapes lindern bzw. komplett auflösen. Sollten die Probleme bestehen bleiben oder sich verschlimmern, konsultieren Sie einen Arzt.

HORIZONTE TEXTIL GMBH
Oberhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

LOT 02022498153 2025-09
REF 219HKI01V02 Rev. 2022/22

2022
Ausgabedatum (Gebrauchsanweisung)/
Date of issue (instructions for use)/
Date de publication (mode d'emploi): 2022



DE AT CH

Auf www.lidl-service.com können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Installationssoftware herunterladen. Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service- Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 498153_2204 Ihre Gebrauchsanweisung öffnen.

GB IE NI CY MT

At www.lidl-service.com you can download this and many other manuals, download product videos and installation software. This QR code will take you directly to the Lidl service page (www.lidl-service.com) and by entering the catalogue number (IAN) 498153_2204 you can open your instruction manual.

FR BE CH

Vous pouvez télécharger ces manuels, ainsi que de nombreux autres manuels, vidéos de produits et logiciels d'installation sur www.lidl-service.com. Ce code QR vous amène directement à la page de service Lidl (www.lidl-service.com) et vous pouvez ouvrir vot e mode d'emploi en saisissant le code article (IAN) 498153_2204.

Anwendung

Eine anschauliche Darstellung der verschiedenen Anwendungen erhalten Sie als Produktvideo auf www.lidl-service.com.

Wir empfehlen für das korrekte Anbringen des Artikels eine zweite Person.

Hinweis: Die Enden des Artikels (Anker) werden immer ohne Spannung aufgeklebt.

Vorbereitung

Wichtig! Tragen Sie nicht direkt vor dem Auflegen der Tapes Cremes oder ähnliches auf.

- Rasieren Sie die zu behandelnde Körperstelle bei starker Behaarung.
- Reinigen Sie die Körperstelle mit fettlösenden Mitteln (z. B. Seife oder Desinfektionsmittel für die Haut). Die Haut muss sauber, fettfrei und trocken sein.

Zuschneid des Tapes/Kinesiologie-Tape-Formen

Messen Sie die Länge für die gewünschte Tape-Form an der zu behandelnden Körperstelle ab und schneiden Sie die gewünschte Länge von der Rolle ab.

Runden Sie nach dem Zuschneiden der gewünschten Tape-Form alle Ecken mit der Schere ab (Abb. A).

Es können folgende Tape-Formen zurecht geschnitten werden:

- I-Form (Abb. B)**
- Y-Form (Abb. C)**
 - Falten Sie den Artikel längs, um eine Mittellinie zu erhalten.
 - Schneiden Sie ein Drittel der Artikellänge auf der Mittellinie ein.
- Hose (Abb. D)**
 - Falten Sie den Artikel längs, um eine Mittellinie zu erhalten.
 - Schneiden Sie zwei Drittel der Artikellänge auf der Mittellinie ein.
- Wimper (Abb. E)**
 - Drehen Sie den Artikel so um, dass Sie die vorgezeichneten Linien des Papiers sehen.
 - Schneiden Sie zwei Drittel der Artikellänge an den vorgezeichneten Längs-Linien ein.

Lösen des Papiers

Der Artikel ist auf Papier aufgetragen, welches gelöst werden muss.

Wichtig! Berühren Sie nicht die Klebefläche des Artikels, da der Artikel sonst an Haftfähigkeit verliert.

- Nehmen Sie den zugeschnittenen Artikel in die Hand.
- Ziehen Sie an beiden Enden, bis das Papier reißt (Abb. F).
- Lösen Sie das Papier, beginnend an der Riss-Seite (Abb. G). Durch eine leichte Dehnung des Tapes lässt sich das Papier einfacher lösen.

Nacken

Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.

Kann bei Verspannungen im Schulter-Nackenbereich unterstützend wirken.

- Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Nackenmuskulatur fest.
- Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
- Legen Sie den Kopf zur Gegenseite, damit eine Spannung im Nackenmuskel entsteht.
- Kleben Sie den Artikel mit leichter Spannung auf die Körperstelle. Die Enden sollten ohne Spannung aufgeklebt werden (Abb. H).

Schulter

Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.

Kann unterstützend zur Verstärkung des Stabilitäts- und Bewegungsgefühls im Schultergelenk beitragen.

- Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Schultermuskulatur fest.
- Bereiten Sie zwei Artikel in I-Form vor.
- Kleben Sie den ersten Artikel mit großer Spannung von oben auf die Schulter.
- Kleben Sie den zweiten Artikel mit großer Spannung von der Seite auf die Schulter (Abb. I).

Rücken

Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.

Kann, in aufrechter Haltung aufgeklebt, zur Minderung von Haltungsschwächen beitragen. Kann in nach vorne übergebeugter Haltung aufgeklebt, zur Entspannung des unteren Rückenmuskels beitragen.

- Bereiten Sie zwei lange Artikel in I-Form vor.
- Kleben Sie die Artikel ohne Spannung links und rechts entlang der Wirbelsäule auf den Rücken auf (Abb. J).

Oberschenkel

Kann bei Verspannungen, Krämpfen, Muskelzerrungen und faserrissen wohltuend wirken. Kann auch bei bestimmten Knieproblemen Anwendung finden, da die Wahrnehmung der Knieführung durch korrektes Aufkleben verstärkt werden kann.

- Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Oberschenkelmuskulatur fest.
- Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
- Winkeln Sie das Bein, das getaped werden soll, an.

- Kleben Sie den Artikel, entlang des Oberschenkelmuskels, auf den Oberschenkel auf (Abb. K).

Knie

Kann bei Schwellungen im Weichteilgewebe Anwendung finden.

- Bereiten Sie zwei Artikel in Wimpern-Form entsprechend der Größe Ihres Knie vor.
- Setzen Sie sich hin und winkeln Sie Ihr Knie bequem an.
- Kleben Sie das Artikelende (ohne Wimpern) des ersten Artikels in die Kniekehle.
- Kleben Sie jede einzelne Wimper fächerartig über das Knie.
- Kleben Sie das Artikelende (ohne Wimpern) des zweiten Artikels an die Außenseite des Knie.
- Kleben Sie jede einzelne Wimper fächerartig über die Wimpern des ersten Artikels (Abb. L).

Achillessehne/Wade

Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.

Kann bei Entzündungen sowie Zerrungen im Bereich der Achillessehne und im Übergang zum Wadenmuskel Anwendung finden.

- Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Achillessehne und der Wadenmuskulatur fest.
- Bereiten Sie einen Artikel in Hosen- und einen in I-Form vor.
- Nehmen Sie den Artikel in I-Form und heben Sie die Ferse.
- Kleben Sie ein Artikelende auf die Ferse und stellen Sie Ihre Ferse auf den Boden.
- Ziehen Sie das Papier flach ab und kleben Sie den Artikel auf die Achillessehne/Wade.
- Heben Sie die Ferse und kleben Sie den Artikel in Hosenform mit einem Ende auf den ersten Artikel.
- Ziehen Sie das Papier flach ab und kleben Sie die „Hosenbeine“ des Artikels links und rechts um die Wade (Abb. M).

Spezialfall: Regelschmerzen (Dysmenorrhoe)

Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.

- Finden Sie auf Ihrem Rücken den Punkt über dem ersten Sakralkörper (S1). Er befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule.
- Bereiten Sie vier, ca. 10 cm lange Artikel in I-Form vor.
- Kleben Sie die vier Artikel mit großer Spannung kreuzweise über den Punkt auf. Achten Sie darauf, dass Sie die Artikelenden ohne Spannung aufkleben (Abb. N).

Spezialfall: Muskelzerrung Oberschenkel

- Bereiten Sie zwei Artikel in Y-Form entsprechend der Größe des zu tapenden Körperteils vor.
- Kleben Sie die Artikel ineinander gelegt auf die Muskelzerrung (Abb. O).

Spezialfall: Muskelzerrung Wade

- Bereiten Sie vier kurze Artikel in I-Form vor.
- Kleben Sie die Artikel übereinander auf den Schmerzpunkt (Abb. P).

Spezialfall: Supraspinatus Syndrom

Kann bei Verletzungen/Entzündungen des Supraspinatus Muskels und seiner Sehne Anwendung finden.

- Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Schultermuskulatur fest. Messen Sie drei große Felder von der Artikellückseite ab (ca. 15 cm).
- Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
- Drehen Sie den angewinkelten Arm der Seite, an der die Schulter getaped werden soll, hinter den Rücken.
- Kleben Sie mit leichter Spannung den Artikel auf die Schulter, entlang des oberen Schulterblatrandes, auf (Abb. Q).

Artikel entfernen

Ziehen Sie den Artikel flach entlang der Haut ab und vermeiden Sie dabei einen Winkel zur Haut. Entfernen Sie dann eventuelle Kleberückstände mit Desinfektionsmittel oder Vaseline. Hinweis: Je länger Sie den Artikel auf der Haut lassen, desto leichter ist der Artikel zu entfernen. Das Entfernen des Artikels kann aufgrund von geringfügiger Beharzung der Haut unangenehm sein. Wir empfehlen daher die zu klebende Stelle vorher zu rasieren. Nicht unmittelbar nach der Rasur kleben.

Reinigung und Pflege

Safety information

- In the case of acute injuries or complex symptoms you should arrange for a doctor or physiotherapist to stick the article (tape) in place.
- Keep the article out of the reach of children.
- Pregnant women should seek advice from a doctor before applying the article.
- Do not apply the article with excessive tension. There should not be an undue level of constriction.
- Leave the article on the skin for a maximum of seven days. The part of the body which is to be treated must not be completely enveloped by the article!
- Do not use in the case of skin diseases and irritations, such as neurodermatitis.
- Hypersensitivities or allergic reactions are shown by redness combined with itching and/or swelling of the skin to which the tape is applied. In this case remove the article immediately. Redness without itching and/or swelling may also be caused by the removal of the tape – owing to the stimulation of blood circulation in the skin – and it is normal if it fades within a few minutes.
- If problems arise while you are wearing the tape remove it immediately and clean the area of skin with cold water. The problems should be alleviated and/or completely eliminated within a couple of minutes of removing the tape. If problems persist or worsen, consult a doctor.

Use

The various applications are illustrated in a product video at www.lidl-service.com.

We recommend getting someone else to help you apply the article correctly.

Note: The ends of the article (anchors) are always stuck in place without any tension being applied.

Preparation

Important! Don't apply creams or similar products immediately before applying the tape.

- Shave the part of the body that is to be treated if it is covered with dense hair.
- Clean the body part using degreasing agents (e.g. soap or skin disinfectants). The skin must be clean, grease-free and dry.

Cutting the tape / kinesiology tape shapes

Measure the length of the desired tape shape against the part of the body which is to be treated and cut the desired length from the roll. After cutting out the desired tape shape, use scissors to round off all the corners (Fig. A).

The following tape shapes can be cut:

- I-shape (Fig. B)
- Y-shape (Fig. C)
 - Fold the article lengthways so as to create a line down its middle.
 - Cut down the middle line of the article to a third of its length.
- Trouser-shape (Fig. D)
 - Fold the article lengthways so as to create a line down its middle.
 - Cut down the middle line of the article to a third of its length.
- Eyelashes (Fig. E)
 - Turn the article round so that you can see the lines that are drawn onto the paper.
 - Cut along the pre-drawn longitudinal lines to two thirds of the length of the article.

Detach the paper

The article is on backing paper which must be removed.

Important! Don't touch the adhesive surface of the article because doing so will make the article less adhesive.

- Take hold of the article that has been cut to size.
- Pull at both ends until the paper tears (Fig. F).
- Detach the paper, beginning on the tear side (Fig. G). Slightly stretching the tape makes it easier to detach the paper.

Neck

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.

Can help to alleviate tautness in the shoulder and neck area.

- Determine the length that is needed based on your neck musculature.
- Prepare the article in an I-shape.
- Lean your head to the opposite side so that tension is produced in the neck muscles.
- Stick the slightly tensioned article to the body part. The ends should be stuck in place without any tension being applied (Fig. H).

Shoulder

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.

Can help to reinforce the feeling of stability and motion in the shoulder joint.

- Determine the desired length based on the layout of your shoulder musculature.
- Prepare two articles in an I-shape.
- Stick the first article in place on the shoulder from above using a high degree of tension.
- Stick the second article to the shoulder from the side using a high degree of tension (Fig. I).

Back

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.

Can be applied when you are in a standing position in order to help reduce postural weaknesses. Can be applied when you are bent forwards in order to relieve the lower back muscles.

- Prepare two long, I-shaped articles.
- Stick the articles in place on your back to the left- and right-hand side of the spine without applying any tension (Fig. J).

Thigh

Can have a beneficial effect in the case of tenseness, cramps, pulled muscles and torn muscles. Can also be used in the case of certain knee problems, since the perception of knee flexion/extension can be improved if the article is correctly stuck in place.

- Determine the desired length based on your thigh musculature.
- Prepare the article in an I-shape.
- Bend the leg that you want to apply the tape to.
- Stick the article to the thigh along the thigh muscle (Fig. K).

Knee

Can be used in the case of soft tissue swellings.

- Prepare two eyelash-shaped articles which match the size of your knee.
- Sit down and gently bend your knee.
- Stick the end of the first article (without eyelashes) to the hollow of your knee.
- Stick each eyelash in place individually so that the eyelashes are arranged over the knee in a fan shape.

- Stick the end of the second article (without eyelashes) to the outside of your knee.
- Stick each individual eyelash over the eyelashes of the first article in a fan shape (Fig. L).

Achilles tendon / calf

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.

Can be used in the case of inflammations and strains affecting the Achilles tendon and the adjacent calf muscle area.

- Determine the desired length based on the layout of your Achilles tendon and calf muscles.
- Prepare one double I-shaped article and one I-shaped article.
- Hold the I-shaped article and raise your ankle.
- Stick one end of the article to your ankle and place your ankle on the floor.

- Pull the paper off smoothly and stick the article to the Achilles tendon / calf.
- Raise your ankle and stick one end of the double I-shaped article to the first article.
- Pull the paper off smoothly and stick the "trouser legs" of the article around the left- and right-hand side of the calf (Fig. M).

Special case: Menstrual cramps (dysmenorrhoea)

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.

- Find the point on your back where the first sacroiliac joint is (S1). It is situated in the extension of the spinal column.
- Prepare four I-shaped articles of about 10 cm in length.
- While applying a high degree of tension, stick the four articles in place crosswise over the point on your back. Make sure that you do not apply any tension when sticking the ends of the articles down (Fig. N).

Special case: Thigh muscle tear

- Prepare two Y-shaped articles according to the size of the part of your body which is to be taped.
- Stick the articles in place on top of each other on the muscle tear (Fig. O).

Special case: Calf muscle tear

- Prepare four short, I-shaped articles.
- Stick the articles on top of one another on the painful spot (Fig. P).

Special case: Supraspinatus tendinitis

Can be used in the case of injuries/inflammations of the supraspinatus muscle and its tendon.

- Determine the desired length based on the layout of your shoulder musculature. Measure out three large segments on the back of the article (approx. 15 cm).
- Prepare the article in an I-shape.
- Turn the bent arm behind your back on the side on which the shoulder is to be taped
- Stick the article (applying slight tension) to the shoulder along the upper edge of the shoulder blade (Fig. Q).

Removing the article

Keep the article flush with the skin as you pull it off. Then remove any adhesive residues by using a disinfectant or Vaseline.

Note: The longer you leave the article on the skin, the easier it is to remove. Removing the article may be unpleasant if the skin is slightly hairy. We therefore recommend shaving the part that it is to be stuck on beforehand. Do not stick the article in place immediately after shaving the area.

Cleaning and care

- The article can only be used once in its cut form.
- Dry the article if it has become wet (e.g. as a result of swimming, bathing or showering).

Please note: Do not rub the article to dry it out as this will make it come off the skin.

Storage

- Keep the article in a cool, dry place and protect it from direct sunlight.
- Keep it out of the reach of children and pets.

Instructions for disposal

Please dispose of the article in an environmentally responsible way by using a registered waste disposal firm or your local authority disposal facility. When doing so please adhere to the currently applicable regulations.

Obligation to notify

All serious incidents relating to the product must be reported immediately to the manufacturer and the competent authority.

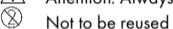
Service Germany

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

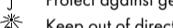
E-Mail: info@horizonte.de



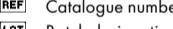
Attention: Always adhere to the stated warning information



Not to be reused



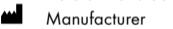
Protect against getting wet



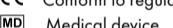
Keep out of direct sunlight



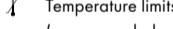
Catalogue number



Batch designation



Use by



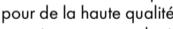
Date of manufacture (year): 2022



Manufacturer



Conform to regulation (EU) 2017/745 on medical devices



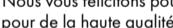
Medical device



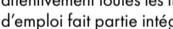
(recommended article temperature during use)



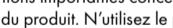
Consult instructions for use



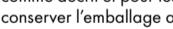
Attention: Always adhere to the stated warning information



Not to be reused



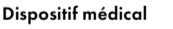
Protect against getting wet



Keep out of direct sunlight



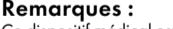
Catalogue number



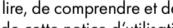
Batch designation



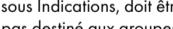
Use by



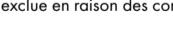
Date of manufacture (year): 2022



Manufacturer



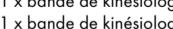
Conform to regulation (EU) 2017/745 on medical devices



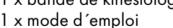
Medical device



Temperature limits



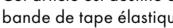
(recommended article temperature during use)



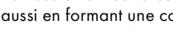
Consult instructions for use



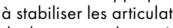
Attention: Always adhere to the stated warning information



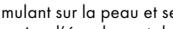
Not to be reused



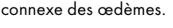
Protect against getting wet



Keep out of direct sunlight



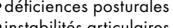
Catalogue number



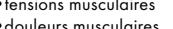
Batch designation



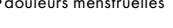
Use by



Date of manufacture (year): 2022



Manufacturer



Conform to regulation (EU) 2017/745 on medical devices



Medical device

Temperature limits

(recommended article temperature during use)

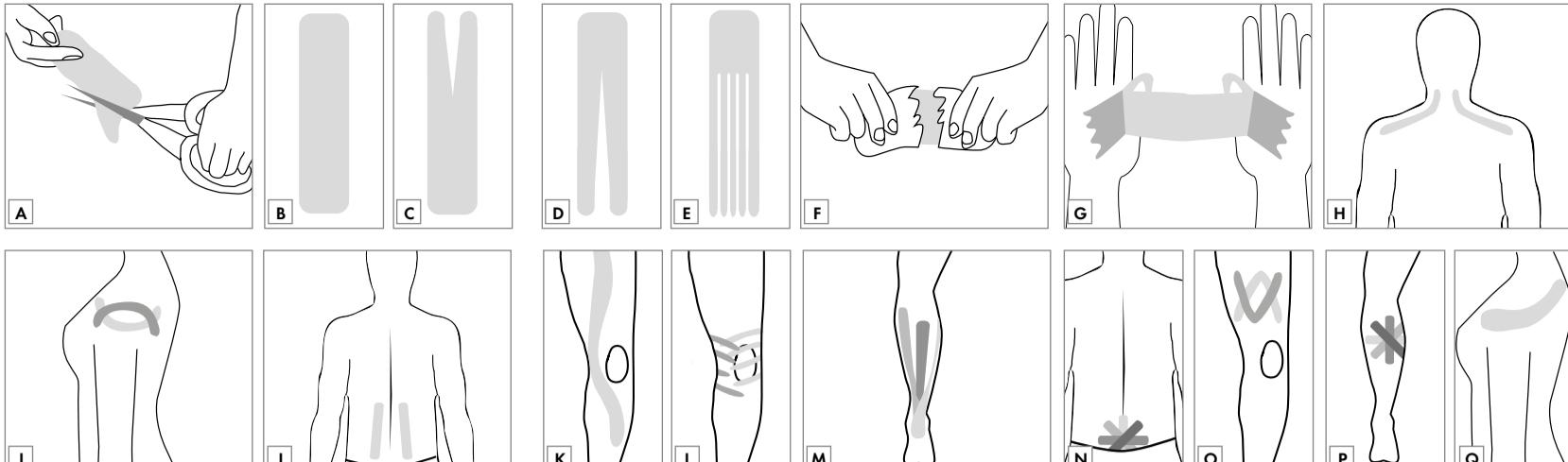
Consult instructions for use

Attention: Always adhere to the stated warning information

Not to be reused

Protect against getting wet

Keep out of direct sunlight

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

KINESIOLOGIE-TAPES KINESIOLOGY TAPE BANDES DE KINÉSIOLOGIE

NL BE KINESIOLOGIE-TAPES

Gebruiksaanwijzing

PL TAŚMY KINEZJOLOGICZNE

Instrukcja użytkowania

CZ KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY

Návod k použití

IAN 498153_2204



HORIONTE TEXTIL GMBH
Obenauhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80
LOT 02022498153 **REF** 219HKI01V02 **2025-09**
MD **CE**
2022
Datum van afgifte (gebruiksaanwijzing) /
Data wydania (instrukcja użytkowania) /
Datum vydání (návod k použití): 2022



IAN 498153_2204



NL BE
Op www.lidl-service.com kunt u deze en vele andere handboeken, productvideo's en installatiesoftware downloaden. Met deze QR-code komt u direct op de Lidl-service-website (www.lidl-service.com) en kunt u door de invoer van het artikelnummer (IAN) 498153_2204 uw gebruiksaanwijzing openen.

PL
Na stronie www.lidl-service.com można pobrać te i wiele innych instrukcji, filmów o produktach jak i oprogramowanie instalacyjne. Ten kod QR przeniesie Państwa bezpośrednio na stronę Lidl Service (www.lidl-service.com), a wpisując numer artykułu (IAN) 498153_2204 można otworzyć stosowną instrukcję użytkowania.

CZ
Na www.lidl-service.com si můžete stáhnout tyto a mnoho dalších příruček, produktových videí a instalacního softwaru. Pomocí tohoto QR kódu se dostanete přímo na stranu servisu Lidl (www.lidl-service.com) a po zadání čísla článku (IAN) 498153_2204 otevřít návod k použití.

NL BE

Gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product.
U hebt hiermee gekozen voor kwaliteit. Lees alle gebruiks- en veiligheidsaanwijzingen eerst goed door voordat u het product gebruikt. De gebruiksaanwijzingen vormen een onderdeel van dit product. Hierin vindt u belangrijke aanwijzingen met betrekking tot de veiligheid en het gebruik. Gebruik het product uitsluitend als het in een onberispelike staat verkeert, op de voorgeschreven wijze en alleen voor de aangegeven toepassingen. Bewaar de verpakking en deze bijsluiter zorgvuldig zolang u de product gebruikt. Als u het product aan derden afstaat, dient u tegelijk ook de verpakking en de bijsluiter te overhandigen.

Medisch hulpmiddel

Uitsluitend voor eigen gebruik.

Instructie:

Het medische product is bestemd voor volwassen personen, die deze gebruikershandleiding lezen, begrijpen en zelf kunnen opvolgen. Een reden voor gebruik, zoals genoemd onder Indicaties, dient bij de gebruiker aanwezig te zijn. Voor personenkringen die door de hieronder vermelde contra-indicatie uitgesloten zijn van gebruik, is het artikel niet bestemd.

Inhoud van de verpakking

- 1 x Kinesiologie-tape blauw (500 x 5 cm)
- 1 x Kinesiologie-tape zwart (500 x 5 cm)
- 1 x Kinesiologie-tape roze (500 x 5 cm)
- 1 x Kinesiologie-tape huidskleur (500 x 5 cm)
- 1 x Gebruiksaanwijzing

Beoogd doeleind

Dit artikel is bedoeld om op de huid te worden aangebracht. Wanneer de elastische tape onder spanning op de huid wordt aangebracht, brengt het niet alleen zijn elasticiteit over op de huid, maar versterkt het deze ook door de vorming van een extra textiellaag.

Bij correct gebruik kan elastische tape helpen de gewrichten te stabiliseren, te ontspannen en spierpijn te verlichten.

De elasticiteit kan de huid en de lymfevaten stimuleren, wat de afvoer van weefselwater en de daarmee gepaard gaande vermindering van zwellingen kan ondersteunen.

Indicaties

De elastische tape kan worden gebruikt voor de volgende ondersteunende toepassingen:

- houdingsproblemen
- instabiliteit in gewrichten
- spierkrampen
- spierpijn
- menstruatiepijnen

Contra-indicaties

⚠ Niet - of alleen na overleg met een arts - gebruiken bij:

- Open wonden
- Huidaandoeningen
- Trombose
- Behandeling met andere methodes (bijv. Fango, massage-therapieën, stroomstimulatiebehandeling)
- Allergie tegen het materiaal van het artikel, de kleefstof of de drager
- Chronische klachten in de toepassingslocatie

Veiligheidaanwijzingen

In het geval van acute verwondingen of complexe ziektebeelden, moet u een arts of fysiotherapeut het artikel laten aanbrengen.

⚠ Bewaar het artikel buiten het bereik van kinderen. Zwangere vrouwen moeten een arts raadplegen alvorens het artikel toe te passen.

⚠ Zet niet te veel spanning op het artikel. Er mag geen overmatige kracht ontstaan.

Laat het artikel maximaal zeven dagen op de huid zitten.

Het behandelen lichaamsdeel mag niet volledig door het artikel worden omwikkeld!

Niet gebruiken bij huidaandoeningen en irritaties, bijv. neurodermitis.

Overgevoeligheid of allergische reacties kunnen gepaard gaan met roodheid, jeuk en/of zwelling van de beplakte huid. Verwijder in dit geval het artikel onmiddellijk.

Een roodheid zonder jeuk en/of zwelling kan ook optreden door het verwijderen van de tape, door de stimulatie van de bloedcirculatie of de huid, en is normaal als deze binnen enkele minuten vervaagt.

Als er zich problemen voordoen tijdens het dragen, verwijder het artikel dan onmiddellijk en maak de plek schoon met koud water. De problemen moeten binnen enkele minuten na het verwijderen van de tape verlicht of volledig opgelost zijn. Als de problemen aanhouden of verergeren, raadpleeg dan een arts.

Toepassing

Een duidelijke voorstelling van de verschillende toepassingen vindt u als productvideo op www.lidl-service.com.

Wij raden een tweede persoon aan voor de juiste bevestiging van het artikel.

Opmerking: de uiteinden van het artikel (ankers) worden altijd zonder spanning opgeplakt.

Voorbereiding

Belangrijk! Breng geen crèmes of dergelijke direct voor het aanbrengen van de tapes aan.

1. Scheren het te behandelen lichaamsdeel als het zwaar behaard is.
2. Reinig het lichaamsdeel met een ontvettingsmiddel (bijv. zeep of ontsmettingsmiddel voor de huid). De huid moet schoon, vetvrij en droog zijn.

Het voorknippen van de tape / kinesiologie-tapevormen

Meet de lengte voor de gewenste tape-vorm aan het te behandelen lichaamsdeel af en snijd de gewenste lengte van de rol af.

Rond na het knippen van de gewenste tape-vorm alle hoeken af met een schaar (afb. A).

De volgende tapevormen kunnen op maat worden gesneden:

- **I-vorm (Afb. B)**
- **Y-vorm (Afb. C)**
 1. Vouw het artikel in de lengte om een middellijn te verkrijgen.
 2. Knip over eenderde van de lengte van het artikel de middellijn in.
- **Broek (Afb. D)**
 1. Vouw het artikel in de lengte om een middellijn te verkrijgen.
 2. Knip over tweederde van de lengte van het artikel de middellijn in.
- **Wimper (Afb. E)**
 1. Draai het artikel om zodat u de voorgetekende lijnen op het papier kunt zien.
 2. Snijd twee derde van de lengte van het artikel in langs de voorgetekende lengtelijnen.

Losmaken van het papier

Het artikel wordt aangebracht op papier, dat moet worden losgemaakt.

Belangrijk: raak het kleefoppervlak van het artikel niet aan, anders verliest het artikel zijn hechтvermogen.

1. Neem het voorgesneden artikel in uw hand.
2. Trek aan beide uiteinden tot het papier scheurt (afb. F).
3. Maak het papier los, te beginnen bij de scheurzijde (afb. G).

Het papier kan gemakkelijker losgemaakt worden door de tape een beetje uit te rekken.

Nek

Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.

Kan spanning in de schouder- en nekzone verlichten.

1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de nekspieren.
2. Bereid het artikel in I-vorm voor.
3. Leg het hoofd naar de andere kant om spanning in de nekspieren te creëren.

4. Plak het artikel met lichte spanning op het lichaamsdeel. De uiteinden moeten zonder spanning op het lichaamsdeel worden geplakt (afb. H).

Schouder

Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.

Kan gebruikt worden als ondersteuning om het gevoel van stabilité en beweging in het schoudergewicht te verbeteren.

1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de schouderspieren.
2. Bereid twee artikelen in I-vorm voor.
3. Plak het eerste artikel met grote spanning van bovenaf op de schouder.
4. Plak het tweede artikel van opzij op de schouder onder grote spanning (afb. I).

Rug

Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.

Kan gebruikt worden als ondersteuning om het gevoel van stabilité en beweging in het schoudergewicht te verbeteren.

1. Bereid twee lange artikelen in I-vorm voor.
2. Plak de artikelen links en rechts langs de ruggengraat zonder spanning op de rug (afb. J).

Bovenbeen

Kan een gunstig effect hebben op spanningen, krampen, spierverrekkingen en spiervezelscheuren. Kan ook worden gebruikt voor bepaalde knieproblemen, omdat de perceptie van de kriebbeweging kan worden verbeterd door een correcte plaatsing.

1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de dijspieren.
2. Bereid het artikel in I-vorm voor.
3. Buig het been dat getapt moet worden.

4. Plak het artikel langs de dijspier op het dijbeen (afb. K).

Knie

Kan gebruikt worden voor zwelling in weke delen.

1. Bereid twee artikelen voor in wimpervorm, afhankelijk van de grootte van uw knie.
2. Ga zitten en buig uw knie op een comfortabele manier.
3. Plak de uiteinde van het artikel (zonder wimpers) van het eerste artikel in de holte van de knie.
4. Plak elke wimper in waaierform over de knie.
5. Plak het uiteinde van het artikel (zonder wimpers) van het tweede artikel aan de buitenkant van de knie.
6. Plak alle wimpers waaierformig over de wimpers van het eerste artikel (afb. L).

Achillespees / kuit

Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.

Kan gebruikt worden bij ontstekingen en spanningen in de achillespees en bij de overgang naar de kuitspier.

1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de achillespees en de kuitspieren.
2. Bereid een artikel in broekvorm en een artikel in I-vorm voor.
3. Neem het artikel in I-vorm en til de hiel op.
4. Plak de uiteinde van het artikel op de hiel en plaats de hiel op de grond.
5. Trek het papier vlak af en plak het artikel op de achillespees/kuit.
6. Til de hiel op en kleef het artikel in broekvorm met één uiteinde op het eerste artikel.
7. Trek het papier vlak af en kleef de „broekspijpen“ van het artikel links en rechts rond de kuit (afb. M).

Speciaal geval: menstruatiepijn (dysmenorrhoe)

Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.

1. Zoek het punt boven het eerste sacrale lichaam (S1) op de rug. Het bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom.
2. Bereid vier Y-vormige artikelen van ongeveer 10 cm lang voor.
3. Plak de vier artikelen kruislings over dit punt met grote spanning. Zorg ervoor dat u de uiteinden van de artikelen zonder spanning vastlijmt (afb. N).

Speciaal geval: verrekte spier dijbeen

1. Bereid twee Y-vormige artikelen voor, afhankelijk van de grootte van het te beplakken lichaamsdeel.
2. Kleef de artikelen in elkaar gelegd op de verrekte spier (afb. O).

Speciaal geval: verrekte kuitspier

1. Bereid vier korte I-vormige artikelen voor.
2. Plak de artikelen over elkaar op het pijnpunt (afb. P).

Speciaal geval: Supraspinatus-syndroom

Kan gebruikt worden bij verwondingen/onstekingen van de supraspinatus-spier en de pezen.

1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de schouderspieren. Meet drie grote velden van de achterkant van het artikel af (ca. 15 cm).
2. Bereid het artikel in I-vorm voor.
3. Draai de gehoopte arm van de kant waar de schouder moet worden aangeplakt, achter de rug.
4. Breng het artikel met lichte spanning aan op de schouder langs de bovenrand van het schouderblad (afb. Q).

Środki ostrożności

- W przypadku poważnych urazów lub kompleksowych schorzeń naklejenia produktu powinien dokonać lekarz lub fizjoterapeuta.
- Przechowywać produkt poza zasięgiem dzieci.
- Kobiety ciężarne powinny zasiegnąć porady lekarza przed naklejeniem produktu.
- Nie naklejać zbytnio naprężonej taśmy. Nie powinno dochodzić do miejscowego znacznego uciskania. Leczona część ciała nie może być kompletnie zawinięta taśmą!
- Nie używać przy chorobach skóry i podrażnieniach, jak np. atopowe zapalenie skóry.
- Nadwrażliwość lub reakcje alergiczne objawiają się przez zaczernienie w połączeniu ze swędzeniem i/lub obrzękiem obkiejonej skóry. W tym wypadku należy natychmiast zdjąć taśmę.
- Zaczernienie bez swędzenia i/lub bez obrzęku może pojawić się także wskutek odklejenia taśmy i pobudzenia tym samym ukwirienia i jest normalne, o ile w przeciągu kilku minut minie.
- Jeżeli w trakcie noszenia wystąpią problemy, należy natychmiast odkleić taśmę i oczyścić miejsce zimnych wod. Problemy powinny całkowicie zniknąć lub zostać zniwelowane po kilku minutach od odklejenia taśmy. Jeżeli problemy nadal występują lub gdy się nasiliły, należy skonsultować się z lekarzem.

Zastosowanie

Szczegółową informację dotyczącą rozmaitych zastosowań produktu zawiera film dostępny na www.lidl-service.com. Dla prawidłowego naklejenia taśmy zalecamy pomoc drugiej osoby. Wskazówka: konce taśmy (kotwice) powinny być zawsze naklejane bez naprężania.

Przygotowanie

Ważne! Bezpośrednio przed naklejeniem taśmy nie nakładać kremów ani tym podobnych.

- W przypadku dużego owłosienia leczonego miejsca należy do miejsc ogolić.
- Oczyścić miejsce środkiem odłuszczającym (np. mydło lub środkiem do dezynfekcji skóry). Skóra musi być czysta, odłuszczona i sucha.

Docięcie taśmy / kształty taśm kineziologicznych

Pri wybranym kształcie taśmy należy zmierzyć jej długość na leczonączęść ciała i odciąć z rolki odpowiednią długość. Po docięciu wybranego kształtu taśmy należy zaokrąglić nożyczkami wszystkie rogi (rys. A).

Można dociąć następujące kształty taśm:

- kształt I (rys. B)**
1. Złożyć artykuł wzduł tak, aby otrzymać linię środkową.
2. Odciąć 1/3 długości taśmy na linii środkowej.
- spodek (rys. D)**
1. Złożyć taśmę wzduł tak, aby otrzymać linię środkową.
2. Odciąć 2/3 długości taśmy na linii środkowej.
- rzęsa (rys. E)**
1. Obrócić taśmę tak, aby widzieć wyznaczone linie papieru.
2. Odciąć 2/3 długości taśmy przy wyznaczonych liniach długości.

Usuwanie papieru

Taśma nanesiona jest na papier, który należy usunąć.

Ważne! Nie należy dotykać powierzchni klejącej taśmy aby nie straciła ona przyczepności.

- Wziąć do ręki dociętą taśmę.

- Ciągnąć oba końce tak, aby papier się rozerwał (rys. F).
- Usunąć papier zaczynając od strony rozdarcia (rys. G). Lekkie rozciąganie taśmy pozwala na łatwiejsze usunięcie papieru.

Kark

Wskazówka: tu z naklejaniami powinna Państwu pomóc druga osoba.

Może działać wspomagajco przy napięciach w obszarze ramion i karku.

- Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu mięśni szyi.
- Przygotować taśmę w kształcie litery I.
- Położyć głowę na stronę przeciwną tak, żeby powstało napięcie w mięśniach szyi.
- Nakleić lekko napiętą taśmę na wybraną część ciała. Końce powinny być naklejone bez napięcia ich (rys. H).

Ramiona

Wskazówka: tu z naklejaniami powinna Państwu pomóc druga osoba.

Może działać wspomagajco przy wzmacnianiu poczucia stabilizacji i kinestezji w stawie barkowym.

- Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu mięśni ramion.
- Przygotować dwie taśmy w kształcie litery I.
- Nakleić pierwszą taśmę od góry do ramion mocno ją napinając.
- Nakleić drugą taśmę od boku do ramion mocno ją napinając (rys. I).

Plec

Wskazówka: tu z naklejaniami powinna Państwu pomóc druga osoba.

Naklejona w pozycji wyprostowanej taśma może przyczynić się do złagodzenia wad postawy. Przy postawie skrzyniowej do przodu przyczynia się do rozluźnienia dolnych mięśni pleców.

- Przygotować dwie taśmy w kształcie litery I.
- Bez napięcia nakleić taśmę na plecy po lewej i prawej stronie wzduł kręgosłupa (rys. J).

Udo

Może działać kojco przy napięciach, skurczach, naciągniętych i naderwanych mięśniach. Należy zastosowanie także przy problemach z kolanami, ponieważ przez prawidłowe naklejenie taśmy czucie prowadzenia kolana może być wzmacnione.

- Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu mięśni uda.
- Przygotować taśmę w kształcie litery I.
- Zgolić tę nogę, która ma być tejpowaną.
- Nakleić taśmę wzduł mięśni uda na udzie (rys. K).

Kolan

Znajduje zastosowanie przy obręzkach i kolanach miękkich.

- Przygotować odpowiednio do rozmiaru kolan dwie taśmy w kształcie rzesy.
- Usiąść i lekko zgolić kolan.
- Nakleić koniec pierwszej taśmy (bez rzes) na dół podkolanowy.
- Każda pojedynczą rzesę nakleić wachlarzowo na kolan.
- Nakleić koniec drugiej taśmy (bez rzes) na stronę zewnętrzną kolana.
- Każda pojedynczą rzesę nakleić wachlarzowo na rzesę pierwszej taśmy (rys. L).

Ściegno Achillesa/tydka

Wskazówka: tu z naklejaniami powinna Państwu pomóc druga osoba.

Znajduje zastosowanie przy zapalenach i naciągnięciach w obszarze ściegna Achillesa i w przejściu do mięśni tydki.

- Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu ściegna Achillesa i mięśni tydki.
- Przygotować jedną taśmę w kształcie spodni i jedną w kształcie litery I.

- Wziąć taśmę w kształcie litery I i unieść piętę.
- Nakleić koniec taśmy na piętę i postawić ją na ziemi.
- Usunąć delikatnie papier i nakleić taśmę na ściegno Achillesa/tydki.
- Podnieść piętę i nakleić jeden koniec taśmy w kształcie spodni na pierwszą taśmę.
- Usunąć delikatnie papier i nakleić „nogawki” taśmy po lewej i prawej stronie tydki (rys. M).

Szczególny przypadek: bóle menstruacyjne (dysmenorrhoea)

Wskazówka: tu z naklejaniami powinna Państwu pomóc druga osoba.

- Na plecach należy znaleźć punkt nad pierwszym kręgiem krzyżowym (S1). Znajduje się on w przedłużeniu kręgosłupa.
- Przygotować cztery ok. 10 cm długości taśmy w kształcie litery I.
- Nakleić cztery mocno napięte taśmy na krzyż na punkt. Uważać na to, by końce taśmy naklejać bez ich napięcia (rys. N).

Szczególny przypadek: naciągnięcie mięśnia uda

1. Przygotować dwie taśmy w kształcie litery Y odpowiednio do wielkości tejpowanej części ciała.

2. Nakleić taśmy naprzemienne na naciągnięty mięsień (rys. O).

Szczególny przypadek: naciągnięcie mięśnia tydki

1. Przygotować cztery krótkie taśmy w kształcie litery I.

2. Nakleić taśmy jedna na drugą w bolącym miejscu (rys. P).

Szczególny przypadek: syndrom mięśnia nadgrzebienniowego (supraspinatus)

Znajduje zastosowanie przy urazach/zapalenach mięśnia nadgrzebienniowego i jego ściegna.

- Ustalić pożądana długość na podstawie przebiegu mięśni ramion. Odmiń trzy duże pola na odwrotnej stronie taśmy (ok. 15 cm).
- Przygotować taśmę w kształcie litery I.
- Obrócić lekko rękę na stronę, na której ramie ma być tejpowane, za plecy.
- Nakleić lekko napiętą taśmę na ramię wzduł górnej krawędzi łopatki (rys. Q).

Usuwanie taśmy

Delikatnie oderwać taśmę wzduł skóry, a nie pod kątem prostym do niej. Usunąć ewentualne resztki kleju za pomocą środka dezynfekującego lub waseliny.

Wskazówka: Im dłuższa taśma pozostaje na skórze, tym łatwiej ją usunąć. Usuwanie taśmy może być nieprzyjemne ze względu na drobne owłosienie skóry. Zalecamy ogolić najpierw miejsce, które będzie obklejane. Nie naklejać od razu po goleniu.

Czyszczanie i pielęgnacja

- Taśma w dociętym kształcie przeznaczona jest do jednorazowego użytku.
- Należy osuszyć taśmę, jeżeli została zmoczona (np. podczas pływania, kąpieli, mycia pod prysznicem). Uwaga: Nie wycierać taśmy do sucha, ponieważ może łatwo odejść od skóry.

Przechowywanie

- Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu oraz chronić przed promieniami słonecznymi.
- Przechowywać poza zasięgiem dzieci i zwierząt domowych.

Wskazówki odnośnie utylizacji

Zutylizuj produkt w sposób przyjazny dla środowiska i za pośrednictwem upoważnionych zakładów gospodarki odpadami lub zakładu komunalnego. Należy przestrzegać aktualnie obowiązujących przepisów.

Obowiązek zgłoszenia

Wszystkie związane z tym produktem poważne incydenty należy niezwłocznie zgłaszać producentowi oraz właściwym organom.

Service Niemcy

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

E-Mail: info@horizonte.de

Uwaga: Bezwzględnie przestrzegać podanych ostrzeżeń

Przechowywać w suchym miejscu

Numer artykułu

Numer serii

Data produkcji (rok): 2022

Producer

MD Wyrob medyczny

(zalecana temperatura produktu podczas użytkowania)

Gratulujemy vám k zakoupení nového produktu.

Rozholil jste se pro velmi kvalitní produkt. Součástí tohoto produktu je i návod k použití. Obsahuje důležité pokyny pro vaši bezpečnost a použití produktu. Před použitím produktu se seznámte se všemi pokyny k používání a bezpečnostními pokyny. Produkt používejte jen v bezchybném stavu, jak se písemně doporučuje, a na příslušné oblasti použít. Po dobu používání si uschovejte obal produktu včetně této přílohy a při předání produktu jiným osobám ji odevzdajte spolu s výrobkem.

Zdravotnickým prostředkem

Pouze k používání v domácích

Upozornění:

Zdravotnický produkt je určen pro dospělé, kteří si tento návod k použití nečítají. Obsahuje důležité pokyny pro vaši bezpečnost a použití produktu. Uživatel musí mít důvod k použití uvedený v části Indikace. Pro skupiny osob, u kterých je aplikace vyložena kvůli niže kontraindikacím, není produkt určen.

Obsah balení

- 1 x kineziologická tejpovací páska modrá (500 x 5 cm)
- 1 x kineziologická tejpovací páska černá (500 x 5 cm)
- 1 x kineziologická tejpovací páska růžová (500 x 5 cm)
- 1 x kineziologická tejpovací páska barvy pokožky (500 x 5 cm)
- 1 x návod k použití

Systémem

Tento výrobek je určen k připevnění na kůži. Po nalepení napnuté elastické tejpovací pásky se na kůži nejenom přenáší její tahová síla, ale pásek zároveň zpevňuje kůži prostřednictvím vytvořené dalsí textilní vrstvy.

Při správné aplikaci může elastická tejpovací pásky přispět k stabilizaci kloubů, jakož i k uklidnění a zmírnění bolestí svalů. Tahová síla může mít na kůži a její lymfatické cévy stimulační účinek, podporující odtekání tkáňové vody a zmírnění s tím spojeného otoku.

Indikace

Elastickou tejpovací pásku lze použít při:

- posturálních deficitech (špatné držení těla),
- nestabilitě kloubů,
- svalovém napětí,
- bolestech svalů,
- menstruačních bolestech.

Kontraindikace

Nepoužívejte nebo používejte pouze po poradě s lékařem v případě:

- otevřených zranění,
- kožních onemocnění,
- trombóz,
- ošetření jinými metodami (např. fango, masážní terapie, ošetření stimulačním proudem),
- alergií na materiály výrobku, lepidlo nebo nosič,
- chronických zdravotních obtíží v oblasti aplikace.

Bezpečnostní pokyny

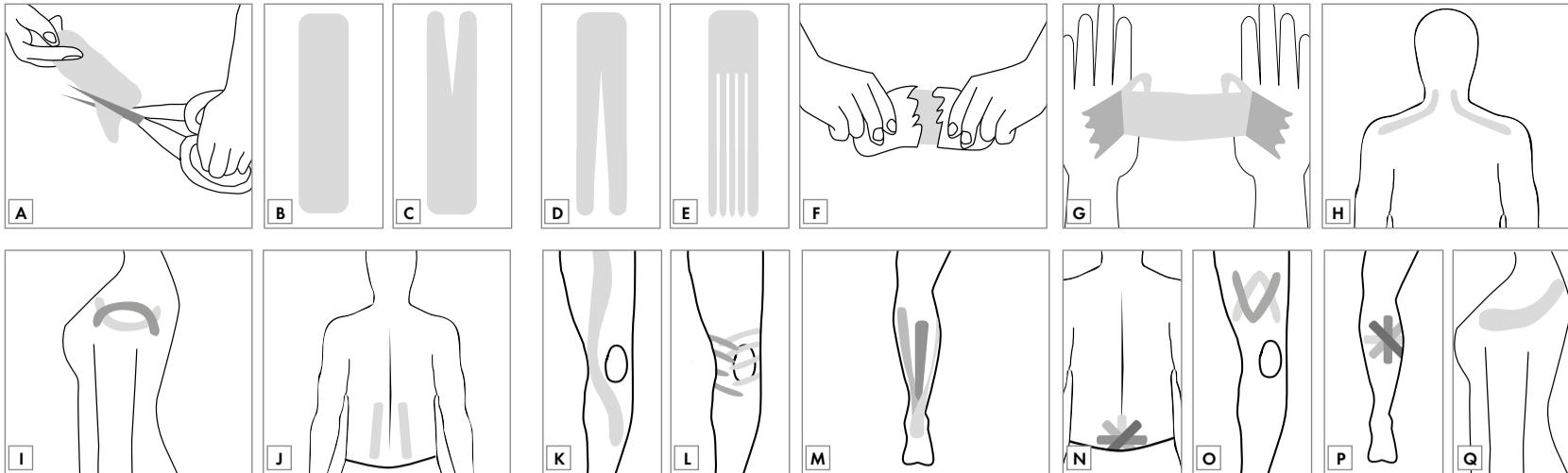
V případě akutního poranění nebo komplexních onemocnění by tejpovací pásku měl nalepit lékař nebo fyzioterapeut.

Výrobek je nutno uchovávat mimo dosah dětí.

Těhotné osoby by se měly před nalepením pásky poradit s lékařem.

Nepřilepujte pásku při nadměrném napětí. Pásku by neměla být příliš napnutá.

Pásku na kůži nechte maximálně sedm dní.</



KINESIOLOGIE-TAPES KINESIOLOGY TAPE BANDES DE KINÉSIOLOGIE

KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY

Návod na použitie

CINTAS QUINESIOLÓGICAS

Instrucciones de uso

KINESIOLOGI TAPE

Brugsanvisning

IAN 498153_2204



IAN 498153_2204

Priprava

Dôležité! Priamo pred nalepením pásky nepoužívajte krém a podobné.

- Predmetné miesto si v prípade silného ochlpenia oholte.
- Miesto na tele očistite prostriedkom, ktorý rozpusťi mastnotu (napr. mydlo alebo dezinfekčný prostriedok na pokožku). Pokožka musí byť čistá, odmästená a suchá.

Odrezanie pásky/tvary kineziologických pásov

Odmerajte dĺžku požadovaného tvaru pásky pre dané miesto na tele a potrebnú dĺžku odstráňte. Po odstránení požadovaného tvaru pásky zaoblite všetky rohy nožnicami (obr. A).

Nastrihať je možné nasledujúce tvary pásky:

- tvar I (obr. B)**
- tvar Y (obr. C)**
 - Produkt zložte pozdĺž, aby ste vytvorili stredovú líniu.
 - Nastrihnite tretinu dĺžky produktu na stredovej líniu.
- Nohavice (obr. D)**
 - Produkt zložte pozdĺž, aby ste vytvorili stredovú líniu.
 - Nastrihnite dve tretiny dĺžky produktu na stredovej líniu.
- Úzke pásy (mihalnice) (obr. E)**
 - Produkt otočte tak, aby ste videli predznačené linie papiera.
 - Nastrihnite dve tretiny dĺžky produktu na predznačených pozdĺžnych liniach.

Odlepenie papiera

Produkt sa nachádza na papieri, ktorý musíte odlepiť.

Dôležité! Nedotýkajte sa lepiacej plochy produktu, pretože v opačnom prípade stráti lepiacu schopnosť.

- Odstráňte produkt zložte do ruky.
- Potaňajte za obvodu konca, kym sa papier neroztrhne (obr. F).
- Odlepte papier, začnite na odstránenie strane (obr. G). Papier je možné ľahko odlepiť iba miernym otocením pásky.

Šíja

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.

Môže pôsobiť podporne pri napnutí v oblasti šíje.

- Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov šíje.
- Pripriavte si produkt v tvaru I.
- Hlavu predklonite, aby vzniklo napätie v svaloch šíje.
- Nalepte produkt s miernym prutím na telo. Konce by ste mali nalepiť bez prutia (obr. H).

Plecia

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.

Môže slúžiť na zvýšenie pocitu stability a pohyblivosti v ramennom kíbe.

- Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov ramena.
- Pripriavte si dva produkty v tvaru I.
- Nalepte prvý produkt s miernym prutím zhora na ramená.
- Nalepte druhý produkt s vyšším prutím z boku na ramená (obr. I).

Chrábta

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.

Môže sa nalepiť vo vzpriamenej polohe a pomôcť pri nesprávnom držaní tela. Môže sa nalepiť v polohе s predklonom, čo prispeje k uvoľneniu spodných svalov chrabta.

- Pripriavte si dva dlhé produkty v tvaru I.
- Produkt nalepte bez prutia vľavo a vpravo pozdĺž chrabtice na chrábta (obr. J).

Stehno

Môže pomôcť pri napnutí, kŕčochu, natrihnutí a ruptúre svalov.

Môže sa použiť aj pri určitých problémoch s kolennami, pretože je možné posilniť vnútorné koleno správnym nálepením.

- Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov stehna.
- Pripriavte si produkt v tvaru I.
- Obvŕňte nohu, na ktorú chcete pásku použiť.
- Produkt nalepte pozdĺž svalov stehna na stehno (obr. K).

Kolená

Môže pomôcť pri opuchoch v mäkkom tkanive.

- Pripriavte si dva produkty v tvaru mihalnice podľa veľkosti vášho kolena.
- Posadte sa a koleno pohodlne obvŕňte.
- Koniec prvého produktu nalepte (bez páskov) do predklenia.
- Každý jednotlivý pásek nalepte plošne cez koleno.
- Koniec druhého produktu nalepte (bez páskov) na vonkajšiu stranu kolena.
- Jednotlivé pásky nalepte plošne cez pásky prvého produktu (obr. L).

Achilles-ín / vádli

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.

Môže pomôcť pri zápaloch, ako aj v oblasti Achillovej šíje a pri prechode na lýtkový sval.

- Určite si potrebnú dĺžku na základe Achillovej šíje a svalov lýtka.

Praktické ukážky rôznych aplikácií nájdete v produkto-vom video na www.lidl-service.com.

Pre správne umiestnenie produktu odporúčame prizvať druhú osobu.

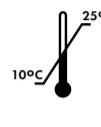
Upozornenie: Konce produktu (kotvy) sa lepia bez prutia.

HORIZONTE TEXTIL GMBH
Obenhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

LOT 02022498153 **2025-09**
REF 219HKI01V02 Rev. 2022/22

2022

Dátum vydania (návod na použitie)/
Fecha de emisión (instrucciones de uso)/
Udstedelsedato (Brugsanvisning): 2022



Na stránke www.lidl-service.com si môžete stačiť túto aj mnohé ďalšie príručky, videá o produktoch a inštalačné softvéry. Pomocou tohto QR kódu sa dostanete priamo na stránku Lidl servis (www.lidl-service.com) a keď zadáte číslo výrobku (IAN) 498153_2204 môžete si otvoriť návod na používanie.

En www.lidl-service.com, puede descargar estos manuales y muchos más, así como videos de productos y software para instalaciones. Este código QR le redirigirá directamente al sitio de Lidl Service (www.lidl-service.com), donde podrá abrir su instrucciones de uso, ingresando el número de artículo (IAN) 498153_2204.

Pa www.lidl-service.com kan du downloade disse og mange andre manueller, produkt-videoer og installationssoftware. Med denne QR-kode kommer du direkte til Lidl-Service siden (www.lidl-service.com) og med indtastning af varenummer (IAN) 498153_2204 kan du åbne din brugsanvisning.

Le felicitamos por la compra de su nuevo producto. Con dicha compra se ha decidido por un artículo de alta calidad. Las instrucciones de uso son parte componente de este producto. Estas contienen indicaciones importantes de seguridad y para el uso. Antes del uso del producto familiarícese con todas las indicaciones de uso y de seguridad. Utilice el producto sólo si se encuentra en perfecto estado, como se describe y para el rango de uso indicado. Por favor guarde el envase incluyendo este anexo durante todo el tiempo de uso de su producto y en caso de transferir este producto a terceros, por favor entregue también estas instrucciones.

Producto sanitario

Solo para uso particular.

Nota:

Este producto sanitario ha sido diseñado para adultos que puedan leer, comprender y cumplir por completo lo dispuesto en estas instrucciones. El usuario debe tener presente una razón de uso, como se indica en indicaciones. El artículo no es adecuado para aquellas personas que estén excluidas de su uso por las contraindicaciones que se mencionan a continuación.

Volumen de suministro

1 cinta kinesiológica azul (500 x 5 cm)
1 cinta kinesiológica negra (500 x 5 cm)
1 cinta kinesiológica rosa (500 x 5 cm)
1 cinta kinesiológica colores de piel (500 x 5 cm)
1 instrucciones de uso

Finalidad prevista

Este artículo está determinado para el uso sobre la piel. Cuando la cinta elástica se coloca tensada sobre la piel, no solo transfiere su fuerza tensora a la piel, sino que también la refuerza formando una capa textil adicional.

En un uso correcto la cinta elástica puede contribuir a la estabilización de articulaciones, así como también al tensado y alivio de los dolores musculares. La fuerza tensora puede actuar como estimulante sobre la piel y sus vasos linfáticos lo cual puede actuar positivamente en la circulación de los líquidos de los tejidos y con ello reducir la hinchazón que pueda producirse.

Indicaciones

La cinta elástica también puede utilizarse en:

- déficits de postura (problemas posturales)
- inestabilidades en las articulaciones
- tensiones musculares
- dolores musculares
- dolores menstruales

Contraindicaciones

No utilizar, o hacerlo solo previa consulta con el médico en los siguientes casos:

- Heridas abiertas
- Enfermedades en la piel
- Trombosis
- Tratamientos con otros métodos (por ej. Fango, terapias de masajes, tratamientos con corrientes estimulantes)
- Alergias contra el material del artículo, adhesivos o soportes
- Dolores crónicos en el área de aplicación

Indicaciones de seguridad

En casos de heridas graves o cuadros de enfermedades complejas solicitar a un médico o un kinesiólogo la colocación del artículo.

Almacenar el artículo fuera del alcance de niños. Las embarazadas deben consultar al médico antes de hacer uso del artículo.

No adherir el artículo con demasiada tensión. No deben presentarse demasiado estrechos.

Dejar el artículo como máximo siete días sobre la piel.

No se debe envolver con el artículo por completo la parte del cuerpo que debe tratarself.

No utilizar en caso de enfermedades o irritaciones, como por ej. Neurodermitis.

Las reacciones de hipersensibilidad e irritaciones, como por ejemplo neurodermitis se producen mediante el proyectilamiento en combinación con picazón y/o hinchazón de la piel donde se adhiere el artículo. En ese caso, remuévalo de inmediato.

Un proyectilamiento de la piel sin picazón y/o hinchazón puede producirse también debido a que por extracción de la cinta se produce estimulación del riego sanguíneo de la piel, esto es normal siempre que desaparezca en pocos minutos.

Si durante el uso se producen problemas, remover de inmediato el artículo y limpiar la zona con agua dría. Los problemas deberían mitigarse o desaparecer por completo dentro de pocos minutos posteriores a que se haya removido la cinta. Si los problemas persisten o empeoran, consultar a un médico.

Dodržiavajte návod na použitie

Pozor: Vždy sa riadte uvedenými varovaniami.

Nepoužívajte opakovane

Uskladnite v suchu

Chráňte pred snehým žiareniom

REF Číslo výrobku

LOT Označenie šarže

Použiteľný do

Dátum výroby (rok): 2022

Výrobca

CE Súlade so nariadenie (EÚ) 2017/745 o zdravotníckych pomôckach

MD Zdravotnícka pomôcka

Obmedzenie teploty
(odporúčaná pracovná teplota pri používaní)

Aplicación

Para una representación gráfica de las diversas aplicaciones, vea el video del producto en www.lidl-service.com.

Para una correcta colocación del artículo recomendamos que lo haga una segunda persona.

Indicación: Los extremos del artículo se pegan siempre sin tensión.

Preparación

Importante! No colocar crema o similar antes de colocar la cinta. En caso de una fuerte presencia de bello corporal, rasurar la parte del cuerpo que se debe tratar.

2. Limpiar la zona del cuerpo donde se colocará el producto con productos desengrasantes (por ej. Jabón o desinfectante para la piel). La piel debe estar limpia, sin grasa y seca.

Corte de la cinta/formas de cintas kinesiológicas

Medir la longitud de la forma de cinta deseada en la zona del cuerpo que deba tratarse y cortar la longitud necesaria.

Posteriormente al corte de la forma deseada de la cinta, redondee con la tijera todos los extremos (figura A).

Pueden cortarse las siguientes formas de cinta:

- **Form A (fig. B)**
- **Form Y (fig. C)**
 - 1. Plegar el artículo a lo largo para obtener una línea media.
 - 2. Cortar dos tercios de la longitud del artículo por la línea media.
- **Pantalón (fig. D)**
 - 1. Plegar el artículo a lo largo para obtener una línea media.
 - 2. Cortar dos tercios de la longitud del artículo por la línea media.
- **Pestaña (fig. E)**
 - 1. Girar el artículo de modo tal que se pueda ver las líneas precorradas del papel.
 - 2. Cortar dos tercios de la longitud del artículo por las líneas longitudinales precorradas.

Soltar el papel

El artículo se encuentra colocado sobre papel que debe soltarse.

Importante! No tocar la superficie adhesiva del artículo pues de lo contrario este perderá su adherencia.

1. Tomar el artículo cortado.
2. Tirar suavemente de los dos extremos hasta que el papel salga (fig. F).
3. Soltar el papel, empezando por el lado que se suelta (fig. G). Extiendo suavemente la cinta se puede soltar con mayor facilidad el papel.

Nuca

Indicación: para colocar el artículo se requiere de la ayuda de una segunda persona.

Puede ayudar en contracturas del área de los hombros y nuca.

1. Determinar la longitud deseada en base al trayecto de la musculatura de la nuca.
2. Preparar el artículo en forma de I.

3. Colocar la cabeza hacia el lado contrario para que se produzca una tensión en la musculatura del lado de la nuca.
4. Colocar el artículo con una leve tensión sobre la parte del cuerpo. Los extremos deben colocarse sin tensión (fig. H).

Hombros

Indicación: para colocar el artículo se requiere de la ayuda de una segunda persona.

Puede contribuir a reforzar la sensación de estabilidad y movilidad en las articulaciones de los hombros.

1. Determinar la longitud deseada en base al trayecto de la musculatura de los hombros.
2. Preparar dos artículos en forma de I.
3. Colocar el primer artículo con mayor tensión desde arriba sobre los hombros.
4. Colocar el segundo artículo con gran tensión desde el costado sobre los hombros (fig. I).

Espalda

Indicación: para colocar el artículo se requiere de la ayuda de una segunda persona.

Puede colocarse en posición vertical, puede contribuir a reducir déficits de postura. Puede colocarse en posición encorvada hacia adelante, para contribuir a la relajación de los músculos inferiores de la espalda.

1. Preparar dos artículos largos en forma de I.
2. Colocar los artículos sin tensión a la izquierda y derecha a lo largo de la columna vertebral sobre la espalda (fig. J).

Muslos

Puede actuar con efecto agradable en contracturas, calambres, distensiones y desgarres musculares. También se lo puede utilizar en determinados problemas en las rodillas, pues se puede reforzar la percepción de las rodillas con una correcta adhesión de la cinta.

1. Determinar la longitud deseada en base al trayecto de la musculatura del muslo.
2. Preparar el artículo en forma de I.
3. Doblar la pierna a la cual se le debe colocar la cinta.
4. Colocar el artículo a lo largo de la musculatura del muslo, sobre el muslo (fig. K).

Rodilla

Puede utilizarse en inflamaciones de las partes blandas.

1. Preparar dos artículos en forma de pestaña conforme al tamaño de su rodilla.
2. Sentarse y doblar la rodilla de modo cómodo.
3. Adherir el extremo del artículo (sin pestanas) del primer artículo en la corva de la rodilla.
4. Adherir cada una de las pestanas cuidadosamente sobre la rodilla.
5. Adherir el extremo del artículo (sin pestanas) del segundo artículo en el lado externo de la rodilla.
6. Colocar cada una de las pestanas cuidadosamente sobre las pestanas del primer artículo (fig. L).

Tendón de Aquiles/pantorrilla

Indicación: para colocar el artículo se requiere de la ayuda de una segunda persona.

Puede utilizarse en inflamaciones así como distensiones en el área del tendón de Aquiles y en el paso hacia los músculos de la pantorrilla.

1. Determinar la longitud deseada en base al transcurso del tendón de Aquiles y de la musculatura de la pantorrilla.
2. Preparar un artículo en forma de pantalón y uno en forma de I.
3. Tomar el artículo en forma de I y elevar el talón.
4. Colocar el extremo del artículo sobre el talón y pisar con el talón sobre el piso.
5. Tirar del papel plano y adherir el artículo sobre el tendón de Aquiles/pantorrilla.
6. Elevar el talón y adherir el artículo con forma de pantalón con un extremo sobre el primer artículo.
7. Tirar del papel plano y adherir la "pierna del pantalón" del artículo a la izquierda y derecha por los costados de la pantorrilla (fig. M).

Caso especial: dolores menstruales

Indicación: para colocar el artículo se requiere de la ayuda de una segunda persona.

1. En su espalda encuentre el punto sobre el primer sacro (S1). Este se encuentra en la prolongación de la columna vertebral.
2. Preparar cuatro artículos de aprox. 10 cm de longitud en forma de I.
3. Colocar los cuatro artículos con gran tensión cruzados en cruz sobre el punto. Tener en cuenta que los extremos de los artículos deben adherirse sin tensión (fig. N).

Caso especial: tensión muscular muslo

1. Preparar dos artículos cortos en forma de Y conforme al tamaño de la zona del cuerpo que deba cubrirse.
2. Colocar los artículos uno dentro del otro sobre la zona de la tensión muscular (fig. O).

Caso especial: tensión muscular pantorrilla

1. Preparar cuatro artículos cortos en forma de I.
2. Colocar los artículos superpuestos sobre el punto de dolor (fig. P).

Caso especial: síndrome del supraespinozo

Puede utilizarse en caso de lesiones/inflamaciones del músculo supraespinozo y tendones.

1. Determinar la longitud deseada en base al transcurso de la musculatura de los hombros. Medir tres áreas grandes del lado posterior del artículo (aprox. 15 cm).
2. Preparar el artículo en forma de I.
3. Girar hacia el costado el brazo doblado en el cual se debe colocar la cinta sobre el hombro, detrás de la espalda.
4. Colocar con suave tensión el artículo sobre la cinta, a lo largo del borde del homóptero (fig. Q).

Remover el artículo

Extraer el artículo plano a lo largo de la piel y al hacerlo evitar formar un ángulo con respecto a la piel. Remover luego eventuales restos de adhesivo con desinfectante o vaselina.

Indicación: mientras más tiempo se deje el artículo sobre la piel, tanto más fácil resultará removerlo. La remoción del artículo puede resultar incómoda debido al bello corporal. Por ello recomendamos rasurar primero la zona donde será colocado. No colocar el artículo inmediatamente después de haber rasurado la zona.

Limpieza y cuidado

- El artículo puede utilizarse solo una vez en
- Secar el artículo en caso de que se haya mojado (por ejemplo al nadar, bañarse o ducharse).

Atención: no frotar el artículo no seco, puede se puede soltar de la piel.

Almacenamiento

- Almacenar siempre en un sitio fresco, seco y protegido de la luz solar directa.
- Almacenar fuera del alcance de los niños y animales.

Indicaciones sobre la eliminación

Desechar el artículo de modo amigable con el medio ambiente mediante una empresa de desechos o en su dispositivo de desecho comunal. Al hacerlo respetar las prescripciones vigentes actualmente.

Deber de notificación

Cualquier potencial incidente relacionado con el producto debe notificarse de inmediato al fabricante y a la autoridad competente.

Servicio en Alemania

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

E-Mail: info@horizonte.de

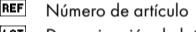


Siga las instrucciones de uso

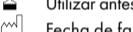
!Atención! Respetar siempre os avisos indicados



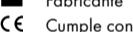
No reutilizar



Almacenar en seco



Proteger de la radiación solar



Número de artículo



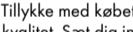
Denominación de lote



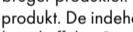
Utilizar antes de



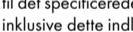
Fecha de fabricación (año): 2022



Cumple con la reglamento (UE) 2017/745 sobre los productos sanitarios



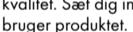
Producto sanitario



(temperatura recomendada del artículo durante el uso)



Tillykke med købet af dit nye produkt. Du har valgt et produkt af høj kvalitet. Sæt dig ind i brugen og sikkerhedsforskrifterne før du bruger produktet. Brugerinstruktionerne er en integreret del af dette produktet. De indeholder vigtig sikkerhedsinformation og for bortskaffelse. Brug kun produktet i perfekt stand, som beskrevet og til det specificerede anvendelsesområde. Opbevar emballagen inklusive dets indlæg i hele anvendelsesiden for dit produkt og lad den medfølge ved overdragelse af produktet til tredjepart.



Medicinsk udstyr

Kun bereget til privat brug!

Anvisning:

Medicinalproduktet er bereget til voksne personer, der kan læse, forstå og selvstændigt følge denne brugsanvisning.

En brugsårsag som angivet under indikationer skal være til stede hos brugeren.

For personkredser der er udelukket fra anvendelse baseret på de i det følgende angivne kontraindikationer, er produktet ikke egnet.

Leveringsomfang

1 x kinesiologi-tape blå (500 x 5 cm)

1 x kinesiologi-tape sort (500 x 5 cm)

1 x kinesiologi-tape pink (500 x 5 cm)

1 x kinesiologi-tape hvidfarver (500 x 5 cm)

1 x brugsanvisning

Erklæret formål

Dette produkt er bereget til at placere på huden. Når den elastiske tape klæbes udspændt på huden, overfører den ikke kun sin spændkraft til huden, men forstærker denne ved at danne et ekstra tekstillag.

Ved korrekt anvendelse kan den elastiske tape bidrage til stabilisering af led samt til afspænding og lindring af muskelsmerter.

Spændkraften kan virke stimulerende på huden og dens lymfekår, hvilket kan virke fremmende på affløbet af vævs væske og en dermed væsentlig reduktion af hævelsen.

Indikationer

Den elastiske tape kan anvendes som støtte ved:

- postural deficit (holdningsbesvær)

- ledinstabilitet

- muskelspændinger

- muskelsmerter

- menstruationssmerter

Kontraindikationer

⚠ Må ikke – eller kun efter aftale med din læge – anvendes ved:

- åbne kvæstelser

- hudsygdomme

- trombose

- behandlinger med andre metoder

- (f.eks. fango, massagebehandling, irritationsbehandling)

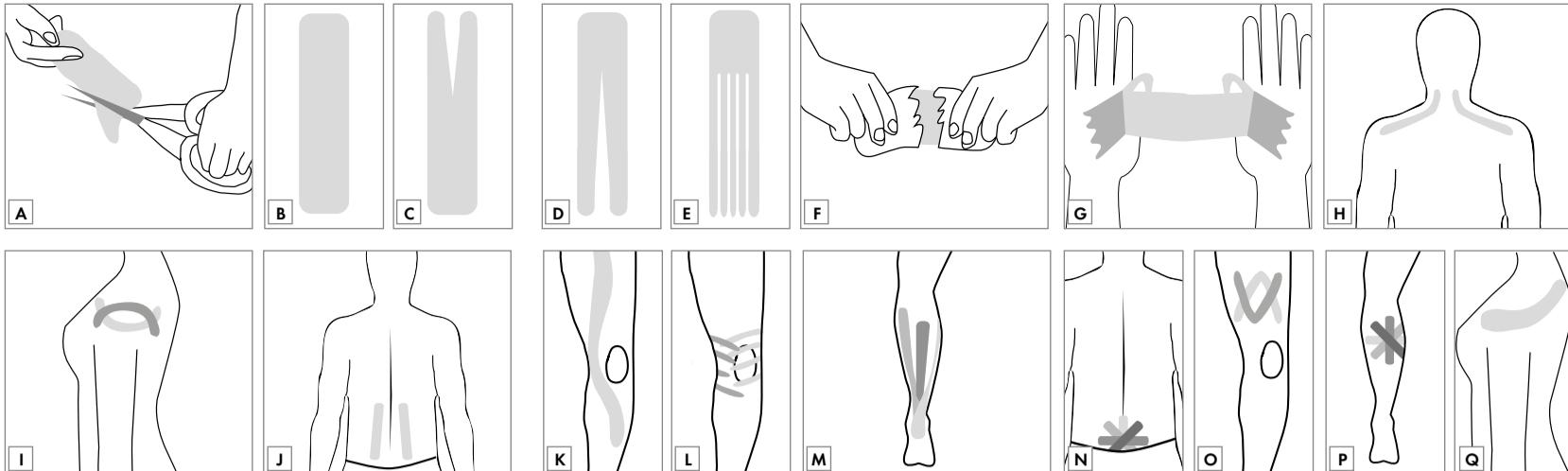
- allergi over for materialet i produktet, klæbemidlet eller selen

- kroniske lidelser i anvendelsesområdet

Sikkerhedsanvisninger

⚠ Ved akutte kvæstelser eller komplekse indikationer bør du lade en læge eller en fysioterapeut klæbe produktet på.

⚠ Produktet skal



KINESIOLOGY TAPE

IT **MT** **CH**

NASTRO KINESIOLOGICO

Istruzioni per l'uso

HU

KINEZIOLÓGIAI TAPASZOK

Használati utasítás

SI

KINEZIOLOŠKI TRAKOVI

Navodila za uporabo

IAN 498153_2204

DE **AT** **FR** **NL**
BE **PL** **CZ** **SK**
DK **IT** **HU** **SI**

IAN 498153_2204

HORIONTE TEXTIL GMBH
Obenauhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80
LOT 02022498153 **REV.** 2025-09
REF 219HK10V02 Rev. 2022/22
2022
Data di rilascio (istruzioni per l'uso)/
A kiadás dátuma (használati utasítás)/
Datum izdaje (navodila za uporabo): 2022



IT **MT** **CH**

Su www.lidl-service.com è possibile scaricare questo e molti altri manuali, video dei prodotti e software di installazione. Questo codice QR porta direttamente alla pagina di assistenza di Lidl (www.lidl-service.com) dove è possibile inserire il codice articolo (IAN) 498153_2204 per consultare le istruzioni per l'uso.

HU

A www.lidl-service.com oldalon letöltheti ezt és további kézikönyveket, termékvideókat valamint telepíthető programokat. Ez a QR kód közvetlenül a Lidl-Service oldalra (www.lidl-service.com) vezeti, ahol a 498153_2204 cikkszám (IAN) megadásával megnyithatja a Használati utasítását.

SI

Na www.lidl-service.com najdete te in številne druge priročnike, videoposnetke o izdelkih in programsko opremo za namestitev. Ta koda QR vas pripelje neposredno na stran servisa Lidl (www.lidl-service.com), kjer lahko z vnosom številke artikla (IAN) 498153_2204 odprete navodila za uporabo.

IT **MT** **CH**

Congratulazioni per il Suo nuovo acquisto.

Ha scelto un articolo di grande qualità. Prima di utilizzare il prodotto legga attentamente tutte le indicazioni relative all'uso e alla sicurezza. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante di questo prodotto. Esse contengono importanti indicazioni per la sicurezza, l'uso e lo smaltimento. Utilizzare il prodotto solo in perfette condizioni, come descritto e per l'area di utilizzo specificata. La preghiamo di conservare la confezione, incluso questo foglietto illustrativo, per tutta la durata del vostro articolo e di inoltrarlo assieme al prodotto, in caso consegnasse quest' ultimo a terzi.

Dispositivo medico

Solo per l'uso privato.

Attenzione

Il dispositivo medico è adatto a persone adulte che possono leggere, comprendere e seguire queste istruzioni per l'uso, in modo autosufficiente. All'interno deve essere presente un motivo per l'utilizzo, come indicato in Indicazioni.

L'articolo non è destinato alle categorie di persone che sono escluse dall'utilizzo in base alle controindicazioni elencate di seguito.

Fornitura

1 x tape kinesiologico blu (500 x 5 cm)
1 x tape kinesiologico nero (500 x 5 cm)
1 x tape kinesiologico rosa (500 x 5 cm)
1 x tape kinesiologico colori della pelle (500 x 5 cm)
1 x istruzioni per l'uso

Destinazione d'uso

L'articolo è destinato all'applicazione sulla pelle. Quando il tape elastico teso viene applicato sulla cute, non si limita a trasferirle la sua forza di tensione, ma la rinforza formando uno strato tessile aggiuntivo. Se utilizzato correttamente, il tape elastico può contribuire a stabilizzare le articolazioni nonché ad alleviare e lenire i dolori muscolari. La forza di tensione può avere un effetto stimolante sulla pelle e sui vasi linfatici, favorendo l'eliminazione dei ristagni di liquido nei tessuti e una conseguente riduzione dei gonfiori.

Indicazioni

Il tape elastico può avere un effetto coadiuvante in caso di:

- deficit posturale (posture scorrette)
- instabilità delle articolazioni
- contrazioni muscolari
- dolori muscolari
- dolori mestruali

Controindicazioni

Non utilizzare oppure consultare preventivamente un medico in caso di:

- ferite aperte
- malattie della pelle
- trombosi
- trattamenti con altri metodi (ad es. fanghi, massoterapia, elettrostimolazione)
- allergie nei confronti del materiale di cui è composto l'articolo, dell'adesivo o del supporto
- malattie croniche nell'area di applicazione

Avvertenze di sicurezza

In caso di lesioni gravi o di quadri clinici complessi l'articolo deve essere applicato da un medico o da un fisioterapista.

Conservare l'articolo fuori dalla portata dei bambini.

Le persone in stato di gravidanza devono consultare un medico prima dell'applicazione dell'articolo.

Non applicare l'articolo in modo che eserciti una tensione troppo intensa. Non si deve avvertire una sensazione di costrizione troppo forte.

Non tenere l'articolo sulla pelle per più di sette giorni.

La parte del corpo da trattare non deve essere completamente avvolta dall'articolo.

Non utilizzare in caso di malattie e irritazioni della pelle, come ad es. dermatite atopica.

L'ipersensibilità o le reazioni allergiche si manifestano con arrossamento unito a prurito e/o gonfiore della zona di applicazione. In questo caso rimuovere immediatamente l'articolo.

Un arrossamento non accompagnato da prurito e/o gonfiore può anche comparire quando si rimuove il tape. È dovuto alla stimolazione della circolazione cutanea ed è del tutto normale se scompare nel giro di pochi minuti.

Se nel periodo di applicazione sorgono problemi, rimuovere immediatamente l'articolo e lavare l'area con acqua fredda. I problemi si dovrebbero mitigare o risolversi completamente pochi minuti dopo la rimozione del tape. Se i problemi non si risolvono o peggiorano, consultare un medico.

Uso

Su www.lidl-service.com trovate un video del prodotto con una presentazione chiara delle diverse applicazioni.

Per la corretta applicazione del prodotto consigliamo di farsi aiutare da un'altra persona.

Attenzione: I due capi dell'articolo (ancoraggio) vanno sempre applicati senza tensione.

Preparazione

Importante! Immediatamente prima dell'applicazione del tape, non utilizzare creme o simili.

- 1 In caso di presenza di molti peli, radere la parte del corpo da trattare.
2. Detergere la parte del corpo da trattare con un prodotto sgrassante (ad es. sapone o disinettante per la pelle). La pelle deve essere pulita, sgrassata e asciutta.

Taglio del tape / forme del tape kinesiologico

Misurare la lunghezza per la forma desiderata del tape sulla parte del corpo da trattare e tagliare il tape dal rotolo.

Dopo avere tagliato il tape nella forma desiderata arrotolandone tutti gli angoli con le forbici (fig. A).

È possibile tagliare il tape nelle forme indicate di seguito:

- **Forma a I (fig. B)**
- **Forma a Y (fig. C)**
 1. Piegare l'articolo nel senso della lunghezza per ottenere una linea centrale.
 2. Tagliare lungo la linea centrale dell'articolo per un terzo terzo della lunghezza.
- **Pantaloni (fig. D)**
 1. Piegare l'articolo nel senso della lunghezza per ottenere una linea centrale.
 2. Tagliare lungo la linea centrale dell'articolo per due terzi della lunghezza.
- **Forchetta (fig. F)**
 1. Girare l'articolo in modo da vedere le linee pretracciate sulla carta.
 2. Tagliare lungo le linee longitudinali pretracciate dell'articolo per due terzi della lunghezza.

Rimozione della carta

L'articolo è applicato su un supporto di carta che deve essere staccato.

Importante! Non toccare la parte adesiva dell'articolo perché così facendo si danneggi la sua capacità di adesione.

1. Prendere l'articolo tagliato in mano.
2. Tirare tenendolo per i due estremi fino a quando la carta si stacca (fig. F).
3. Rimuovere la carta iniziando dal punto in cui si è staccata (fig. G). Allargando leggermente il tape è più facile staccare la carta.

Collo

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona.

Può avere un effetto di supporto in caso di tensione nella zona di collo e spalle.

1. Individuare la lunghezza necessaria in base alla muscolatura delle spalle.
2. Preparare due articoli nella forma a I.
3. Applicare il primo articolo con una grande tensione facendolo passare sopra la spalla.
4. Applicare il secondo articolo con una grande tensione lateralmente sulla spalla (fig. I).

Spalle

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona.

Può contribuire a supportare la sensazione di stabilità e movimento dell'articolazione della spalla.

1. Individuare la lunghezza necessaria in base alla muscolatura delle spalle.
2. Preparare due articoli nella forma a I.
3. Applicare il primo articolo con una grande tensione facendolo passare sopra la spalla.
4. Applicare il secondo articolo con una grande tensione lateralmente sulla spalla (fig. I).

Schiena

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona.

Può essere applicato stando diritti per contribuire a migliorare i problemi di postura. Può essere applicato piegandosi in avanti per contribuire a rilassare la muscolatura della schiena.

1. Preparare due articoli lunghi nella forma a I.
2. Applicare gli articoli senza tensione sulla schiena a sinistra e destra lungo la colonna vertebrale (fig. J).

Coscia

Può avere un effetto benefico in caso di contrazioni, crampi, strappi muscolari e rottura della fibra muscolare. Può risultare utile anche in caso di problemi al ginocchio in quanto, se applicato correttamente, può rinforzare la percezione del movimento del ginocchio.

1. Individuare la lunghezza necessaria in base alla muscolatura della coscia.
2. Preparare l'articolo nella forma a I.
3. Piegare la gamba su cui si intende applicare il tape.
4. Applicare l'articolo lungo il muscolo femorale, dal basso verso l'alto della coscia (fig. K).

Ginocchio

Può trovare applicazione in caso di gonfiore dei tessuti molli.

1. Preparare due articoli nella forma a forchetta delle dimensioni del vostro ginocchio.
2. Sedersi e piegare comodamente il ginocchio.
3. Applicare il capo del primo articolo (senza la parte a forchetta) nella cava poplitea del ginocchio.
4. Applicare ogni singola striscia a ventaglio sopra il ginocchio.
5. Applicare il capo del secondo articolo (senza la parte a forchetta) sulla parte esterna del ginocchio.
6. Applicare ogni singola striscia a ventaglio sopra le strisce del primo articolo (fig. L).

Tendine d'Achille/polpaccio

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona.

Può risultare utile in caso di infiammazioni o strappi nella zona del tendine d'Achille e del collegamento ai muscoli del polpaccio.

1. Individuare la lunghezza necessaria in base al tendine d'Achille e alla muscolatura del polpaccio.
2. Preparare un articolo nella forma a V capovolta e uno nella forma a I.
3. Prendere l'articolo a forma di I e sollevare il tallone.
4. Applicare il capo dell'articolo al tallone e appoggiare il tallone a terra.
5. Rimuovere la carta e applicare l'articolo sul tendine d'Achille/sul polpaccio.
6. Sollevare il tallone e applicare un capo dell'articolo a forma di V rovesciata sul primo articolo.
7. Rimuovere la carta e applicare le "gambe" della V a destra e a sinistra del polpaccio (fig. M).

Caso particolare: dolori mestruali (dismenorrea)

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona.

1. Individuare sulla schiena il punto sopra la prima vertebra sacrale (S1). Si trova nel prolungamento della colonna vertebrale.
2. Preparare quattro articoli di circa 10 cm di lunghezza nella forma a I.
3. Applicare i quattro articoli con una forte tensione incrociandoli sopra il punto. Accertarsi che gli estremi dell'articolo siano applicati senza tensione (fig. N).

Caso particolare: strappo muscolare della coscia

1. Preparare due articoli nella forma a Y delle dimensioni della zona da trattare.

2. Applicare gli articoli sullo strappo intersecandoli uno dentro l'altro (fig. O).

Caso particolare: strappo muscolare del polpaccio

1. Preparare quattro articoli corti nella forma a I.
2. Applicarli uno sopra l'altro sui punti dolenti (fig. P).

Caso particolare: sindrome del sovraspinato

Può risultare utile in caso di lesioni/infiamm

Ellenjavallatok

- Né használja – vagy csak az orvosával történt egyeztetés után, az olbái esetekben:
- nyílt sérülések
 - bőrbetegségek
 - trombózis
 - más módszerrel történő kezelés pl. fango, masszázs terápia, ingeráram kezelés)
 - allergia a termék anyagára, ragasztójára vagy hordozójára
 - az alkalmazás területének krónikus panaszai.

Biztonsági előírások

- Akut sérülések vagy komplex körképek esetén a termék felragasztását bárki orvosa vagy fizioterápiás szakemberre. A termék gyermekkel által el nem érhető helyen tárolja. Várandós nők a termék felragasztása előtt kérjék ki orvosuk tanácsát. A termék ne ragassza fel túlzottan megfeszítve. Nem okozhat túl erős korlátozottságot. A termékkel legfeljebb egy hélig hagyja a bőrén. A kezelendő tesztelést nem szabad a szalaggal teljesen körbevavarra! Ne használja a bőr betegségei és érzékenysége, pl. neurodermitisz, esetén. A túlerzékenység vagy allergiás reakció bőrpír és viszketés és/vagy a leragasztott bőr duzzanata formájában jelentkezik. Ilyen esetben azonnal távolítsa el a termékét. Bőrpír viszketés nélkül és/vagy duzzanat a szalag lehúzása következetében jelentkezhet, aminek oka a bőr várámlásának serkentése, ez normális, amennyiben néhány percen belül elhalványodik. Ha a viselése közben problémát lépnek fel, haladéktalanul távolítsa el a termékét és hideg vízzel tisztítja meg a helyet. A szalag eltávolítása után a problémának néhány percen belül enyhülni kell, vagy meg is szűnhetnek. Ha a problémák fennmaradnak vagy rosszabbodnak, forduljon orvoshoz.

Használat

A különféle alkalmazások áttekinthető bemutatását, termékvideó formájában a www.lidl-service.com találja. Javasoljuk, hogy a termék helyes felhelyezését másik személy végezze.

Figyelemzettetés: A termék végeit (horgonyok) mindig feszültség nélkül kell felragasztani.

Előkészítés

Fontos! A szalag felhelyezése előtt közvetlenül ne használjon krémet vagy hasonlót.

1. Az erőső szőrös testfelületet borotválja le.
2. A testfelületet zsíróldó szerrrel tisztítja meg (pl. szappan vagy bőrfertőtlenítő szer). A bőr legyen tiszta, zsírmentes és száraz.

A szalag levágása / kineziológiai szalag kialakítása

A kezelendő testfelületen mérje meg a kívánt formájú szalag hosszát, majd a tekercsből vágjon le a hossznak megfelelő darabot. A kívánt formájú szalag kivágása után minden sarkat öllővel kerekítse le (A. ábra).

Az alábbi formájú szalagok vághatók ki:

- **I-alak (B. ábra)**
 - 1. A termék hosszánban hajtsa félbe, hogy megkapja a középvonalát.
 - 2. A szalag hosszának egyharmadát vágja be a középvonal mentén.
- **Y-alak (C. ábra)**
 - 1. A termék hosszánban hajtsa félbe, hogy megkapja a középvonalát.
 - 2. A szalag hosszának kétharmadát vágja be a középvonal mentén.
- **Nadrág (D. ábra)**
 - 1. A termék hosszánban hajtsa félbe, hogy megkapja a középvonalát.
 - 2. A szalag hosszának kétharmadát vágja be a középvonal mentén.
- **Szemppilla (E. ábra)**
 - 1. Úgy forditsa a termékét, hogy a papírra előrajzolt vonalakat lássa.
 - 2. A szalag hosszának kétharmadán vágja be az előrajzolt hosszanti vonalak mentén.

A papír leválasztása

A termékét papírra ragasztottuk, amit el kell távolítani.

Fontos! Ne érintse meg a termék ragasztós felületét, mert veszít tapadóképességeből.

1. Vegye kézbe a méretere vágott termékét.
2. Addig húzza a két véget, amíg a papír elszakad (F. ábra).
3. A szakadt vége felőli húzza le a papírt (G. ábra). A szalag enyhe megsavarása egyszerűbbé teszi a papír leválasztását.

Nyak

Figyelemzettetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.

Segíthet a váll- és nyakrájú izommerevség esetén.

1. A megfelelő hosszat a nyaki izmok lefutásának megfelelően helyezze el.
2. A két termékét I-alakban készítse elő.
3. Hajtsa fejt az ellenkező irányba, hogy a nyaki izmok megfeszüljenek.
4. A termékét enyhén megfeszítve ragassza fel a testfelületre. A végeit megfeszítés nélkül ragassza fel (H. ábra).

Váll

Figyelemzettetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.

Segítheti a vállizület stabilitásának és mozgásérzékenység erősítését.

1. A megfelelő hosszat a vállizmok lefutásának megfelelően helyezze el.
2. A két termékét I-alakban készítse elő.
3. Az első termékkel erősen megfeszítve ragassza fentről a vállra.
4. A második termékkel erősen megfeszítve oldalról ragassza a vállra (I. ábra).

Hát

Figyelemzettetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.

A tartáshábi enyhítésére felejgyenesedett helyzetben ragasztatható fel. Az előre hajtott helyzetben felragasztott termék segíthet a hát alsó izmoinak kilaütésében.

1. A két hosszú termékét I-alakban készítse elő.
2. A gerinc bal és jobb oldalára, megfeszítés nélkül ragassza fel a terméköt (J. ábra).

Felsőcomb

Jóléső segítséget nyújthat az izmok húzódásainál, görgeinél és az izomrostok szakadásánál. Bizonyos térdproblémánál is alkalmazható, mivel a helyes felragasztás után erősítő a térd megfelelő vezetésének érzését.

1. A megfelelő hosszat a felsőcomb izmai lefutásának megfelelően helyezze el.
2. A terméköt I-alakban készítse elő.
3. Hajtsa fel a beragasztandó lábat.
4. Ragassza fel a terméköt a felsőcombára a felsőcomb izmai lefutásának megfelelően (K. ábra).

Térd

A lágy részek duzzanatainál jöhet szóba az alkalmazása.

1. A két terméköt szemppilla alakban készítse elő, térdében megfelelő méretben.
2. Üljön le, és kényelmesen hajlitsa le a térdét.
3. Az első szalag végét (a szemppillák nélkül) ragassza a térdhajlítába.
4. Az egyes szemppillák legyezőszerűen ragassza a térdére.
5. A második szalag végét (a szemppillák nélkül) ragassza a térd különböző oldalára.
6. Az egyes szemppillák legyezőszerűen ragassza az első szalag szemppillái fölé (L. ábra).

Achilles-in / vádli

Figyelemzettetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.

- Alkalmazható az Achilles-in és a vádli izomzat átmeneti területének gyulladásainál és húzódásainál.
1. A megfelelő hosszat az Achilles-in és a vádli izmok lefutásának megfelelően húzza meg.
 2. Az egyik terméköt nadrág alakban készítse elő, a másikat I-alakban.
 3. Fogja meg az I-alakban előkészítet terméköt és emelje meg a sarkat.
 4. A termék egyik végét ragassza a sarkára, majd helyezze sarkat a padlóra.
 5. Laposan húzza le a papírt és ragassza a terméköt az Achilles-inára/vádlíjára.
 6. Emelje meg a sarkat és a nadrág alakban előkészítet terméköt egyik végét ragassza az első terméköt.
 7. Laposan húzza le a papírt és ragassza a nadrág szárait a vádlíjára bal és jobb oldalára (M. ábra).

Speciális eset:

menstruációs fájdalom (diszmenorrea)

Figyelemzettetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.

1. Keresse meg az első medence fölötti pontot a hátán (S1). A gerincoszlop folytatásában találja.
2. A négy, 10 cm hosszú terméköt I-alakban készítse elő.
3. A négy terméköt erősen megfeszítve kereszten ragassza a pont fölé. Ügyeljen arra, hogy a termék végeit megfeszítés nélkül ragassza fel (N. ábra).

Speciális eset: Felsőcomb izomhúzódása

1. A két terméköt Y-alakban készítse elő, testresznek megfelelő méretben.
2. Ragassza fel az egymásba helyezett termékötet az izomhúzódás fölé (O. ábra).

Speciális eset: Vádli izomhúzódása

1. A négy rövid terméköt I-alakban készítse elő.
2. Ragassza egymás fölé a termékötet az izomhúzódás fölött (P. ábra).

Speciális eset: Supraspinatus szindróma

Alkalmazható a spuraspinatus izomzat és ínák sérlésénél/gyulladásánál.

1. A megfelelő hosszat a vállizmok lefutásának megfelelően helyezze el. Mérjen le a termék húztoldalán három nagy osztásnyit (15 cm).
2. A terméköt I-alakban készítse elő.
3. Fordítja a leragasztandó oldali behajlított kart a háta mögé.
4. Enyhén megfeszítve ragassza fel a terméköt a vállra, a vállap felső élé fölé (Q. ábra).

A termék eltávolítása

Laposan, a bőr mentén húzza le a terméköt, kerülje el a bőr merőleges húzást. A ragasztó eseteleges maradványait fertőtlenítőszerekkel vagy vaselinell távolítsa el. Figyelemzettetés: Minél tövább hagyja a terméköt a bőrön, annál könnyebb eltávolítani. A termék eltávolítása a kissé szőrés bőrfelületről kellemetlen lehet. Javasoljuk, hogy a leragasztandó felületet előzetesen borotválja le. Ne közvetlenül a borotválás után ragassza fel.

Tisztítás és ápolás

- A leszabott termék csak egyszer használható fel.
- Ha a termék vizes lett (pl. úszás, fürdés, zuhanyozás), szárítása meg. Figyelem! Ne dörzsölje szárazra a terméköt, mert leválik a bőröt.

Tárolás

- Száraz, hűvös helyen tartandó, közvetlen napsütéstől védve.
- Tartsa a gyermekök és háziállatok által el nem érhető helyen.

Megsemmisítési útmutató

A terméköt környezetkímélő módon semmisítse meg, egy engedélyezett vagy a helyi kommunális hulladékkezelő cégek segítségével. Vegye figyelembe az érvényes előírásokat.

Bejelentési kötelezettség

A termékkel kapcsolatban fellépett, súlyos eseteket haladéktalanul jelenti a gyártónak és az illetékes hatóságoknak.

Szerviz telefonszámunk Németországban

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

e-mail: info@horizonte.de



Vegye figyelembe a használati utasítást

Figyelem:

Mindig vegye gyelemben a feltüntetett biztonsági tudnivalókat

Nem használható útra

Száraz helyen tartandó

Napsugárzás elől védje

Rendelési szám

REF

LOT

Tételazonosító jelölés

Felhasználható a következő időpontig

Gyártás dátuma (év): 2022

Gyártó

CÉ

Megfelel a tanács (EU) 2017/745 rendelethez az orvostekniki eszközökről

MD

Orvostekniki eszköz

J

Hőmérséklet korlátozás

(javasolt termék hőmérséklet a használat során)

SI

Česťte nám vam za nakup vašega novega izdelka.

Vsi ste se tem oddočili za kakovosten izdelka. Navodila za uporabo so sestavni del tega izdelka. Vsebujejo pomembne informacije za varnost in uporabo. Seznamite se z vsemi navodili za uporabo in varnostnimi napotki pred uporabo izdelka. Uporabljajte proizvod le v brezhibnem stanju, kot je opisano in za navedene namene.

Prosimo, da embalažo vključno priloga za trajnost vaše izdelka, izročite pri predaji izdelka tretjim osebam.

Medicinski pripomoček

Samo za zasebno rabo.

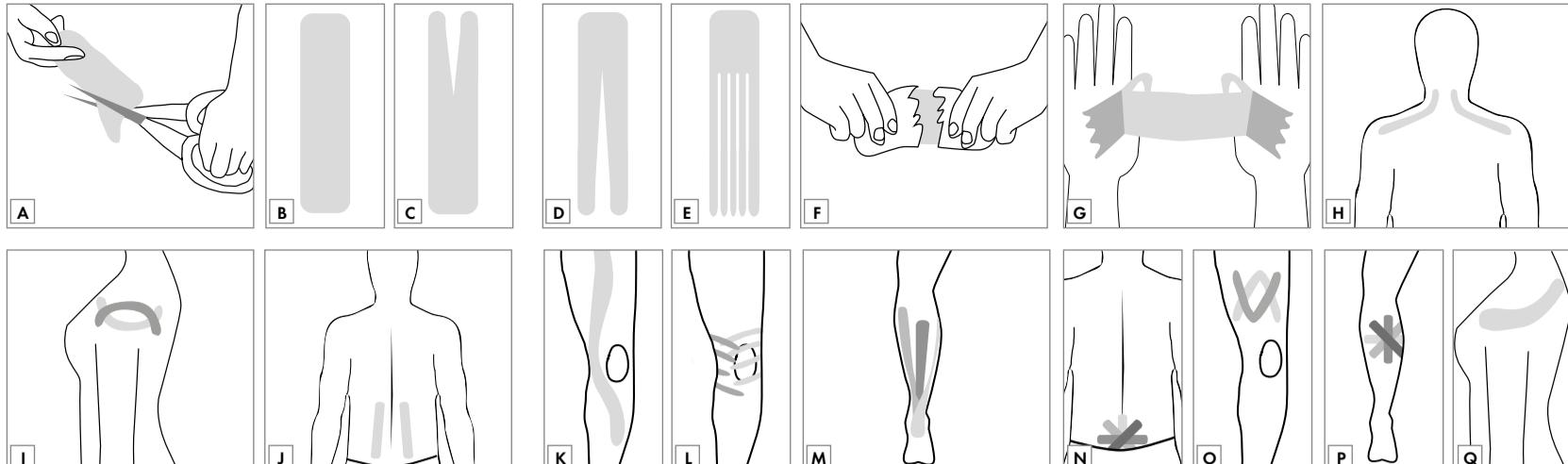
Opomba:

Medicinski pripomoček je predviđen za odrasle osobe, koji citaju upistvo za uporabu, razumiju je i mogu je samostalno pratiti. Razlog za uporabu, kot je navedeno pod Indikacija, mora biti naveden pri uporabniku. Izdelak ni namenjen skupinam ljudi, ki so spodaj navedene kontraindikacije izključene iz njegove uporabe.

Obseg dostave

1 x kineziolóski trak modre barve (500 x 5 cm)

<p

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

KINESIOLOGY TAPE

KINEZIOLOŠKE TRAKE

Upute za uporabu

BENZI KINESIOLOGICE

Instrucțiuni de utilizare

КИНЕЗИОЛОГИЧНИ ЛЕНТИ

Инструкция за употреба

IAN 498153_2204



IAN 498153_2204

HORNETE TEXTIL GMBH
Obenauhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

LOT 02022498153 2025-09
REF 219HK101V02 Rev. 2022/22



Datum izdavanja (Upute za uporabu)/
Data emitteri (instrucțiuni de utilizare)/
Дата на издаване
(инструкции за употреба): 2022



Na web stranici www.lidl-service.com možete pronaći ove i mnoge druge priručnike, preuzmete video zapise proizvoda i softver za instalaciju. Ovaj QR kod Vas vodi izravno na stranicu Lidlovog servisa (www.lidl-service.com) i putem unošenja broja artikla (IAN) 498153_2204 možete otvoriti svoje upute za uporabu.

RO

Pe site-ul web www.lidl-service.com puteți descărca aceste manuale și multe alte manuale, videoclipuri despre produse și software de instalare. Prin intermediu acestui cod QR ajungeți direct pe site-ul web Lidl-Service (www.lidl-service.com) și prin introducerea numărul articolului (IAN) 498153_2204 puteți deschide instrucțiunile de utilizare.

BG

На www.lidl-service.com можете да изтеглите това и много други ръководства, продуктови видеа и софтуер за инсталација. С този QR код попадате директно на сервизната страница на Lidl (www.lidl-service.com) и чрез въвеждане на номера на артикула (IAN) 498153_2204 можете да отворите Вашата инструкция за употреба.

Čestitamo Vam na kupnji Vašeg novog proizvoda.
Time se odločili za proizvod visoke kvalitete. Prije korištenja proizvoda upoznajte se sa svim radnim i sigurnosnim uputama. Upute za uporabu su sastavni dio ovog proizvoda. Sadrže važne napomene po pitanju sigurnosti, uporabe i odlaganja. Koristite proizvod samo ako je u savremenom stanju, kako je opisano i za navedena područja primjene. Sačuvajte pakiranje uključujući i ovaj umetak za vrijeme korištenja Vašeg proizvoda i predajte ga trećim licima ako se proizvod prosljedi dalje.

Medicinski proizvod

Samo za privatnu uporabu.

Napomena

Medicinski proizvod je namijenjen odraslim osobama od koje mogu čitati, razumjeti i samostalno pratiti ove upute za uporabu. Korisnik nema navesti razlog za uporabu, kao što je navedeno pod indikacijama. Proizvod nije namijenjen grupama ljudi koji su isključeni iz uporabe zbog dolje navedenih veličina i kontraindikacija.

Sadržaj kompleta

1 x kinesiološka traka plava (500 x 5 cm)
1 x kinesiološka traka crna (500 x 5 cm)
1 x kinesiološka traka roza (500 x 5 cm)
1 x kinesiološka traka boje kože (500 x 5 cm)
1 x uputstvo za uporabu

Namjena

Ovaj proizvod je dizajniran za nanošenje na kožu. Kada se elastična traka čvrsto zaliđe na kožu, ona ne samo da prenosi svoju elastičnost na kožu, već je i ojačava formiranjem dodatnoga tekstilnoga sloja.

Kada se pravilno koristi, elastična traka može pomoći u stabilizaciji zglobova, kao i da se opusti i ublaži bol u mišićima. Elastičnost može imati stimulativni efekt na kožu i njene limfne sudove, što može podržati drenažu vode iz tkiva i povezano smanjenje otoka.

Indikacije

Elastična traka može pomoći kod:

- posturalnih deficitova (loše držanje)
- nestabilnosti zglobova
- napetosti mišića
- bolova u mišićima
- menstrualnih bolova

Kontraindikacije

Nemojte koristiti – ili samo nakon konzultacije sa svojim liječnikom – u slučaju:

- otvorene ozljede
- kožne bolesti
- tromboza
- tretmana drugim metodama (npr. fango, terapije masaže, tretman električne stimulacije)
- Alergija na materijal proizvoda, lijeplio ili nosač
- Kronične tegobe u oblasti primjene

Sigurnosne upute

U slučaju akutnih ozljeda ili složenih kliničkih slika, proizvod

Vam treba zaliđiti liječnik ili fizioterapeut.

Proizvod držite van doseg djece.

Trudnice se trebaju konzultirati sa liječnikom prije nego li će lijepljiti proizvod.

Nemojte lijepljiti proizvod kada je previšok napon. Ne bi trebalo biti prejakih suženja.

Ostavite proizvod na koži najviše sedam dana.

Dio tijela koji se tretira ne smije biti potpuno umotan u proizvod!

Ne koristiti u slučaju kožnih oboljenja i iritacija, npr. neurodermititis.

Preosjetljivosti ili alergijske reakcije se ispoljavaju crvenilom u vezi sa svrhom i/ili otokom kože na koju je lijeplio nanijeto. U tom slučaju odmah uklonite proizvod.

Crvenil bez svrba i/ili otoka također može nastati uslijed lijepljenja trake uslijed stimulacije krvotoka kože i normalno jeako izbijedi u roku od nekoliko minuta.

Ako dođe do problema tijekom nošenja, odmah uklonite proizvod i operite područje hladnom vodom. Problemi bi se trebali ublažiti, odn. potpuno riješiti u roku od nekoliko minuta nakon uklanjanja trake. Obratite se liječniku ako problemi potraju ili se pogoršaju.

Primjena

Pregledna prezentacija različitih primjena dostupna je kao video snimak proizvoda na www.lidl-service.com.

Preporučamo drugu osobu za pravilno pričvršćivanje proizvoda.

Napomena: Krajevi proizvoda (anker) se uvijek lijepe bez zatezanja.

Priprema

Važno! Nemojte nanositi kreme ili slično izravno prije postavljanja trake.

- Obrnite dio tijela koji se treba tretirati ako ima mnogo dlaka.
- Očistite dio tijela sredstvima za rasvrtanje masti (npr. sapunom ili dezinfekcijskim sredstvom za kožu). Koža mora biti čista, bez masti i suha.

Sjećanje trake / Kineziološki oblici trake

Izmjerite duljinu za željeni oblik trake na područje koje treba tretirati i određite željenu duljinu od roline.

Nakon što isječete željeni oblik trake, škarama zaokružite sve kutove (slika A).

Slijedeći oblici trake se mogu rezati da bi bili uporabljivi:

- I-oblik (slika B)
- Y-oblik (slika C)
 - Presavijte predmet po duljini da biste dobili središnju liniju.
 - Određite treću dužinu proizvoda na središnjoj liniji.
- Hlače (slika D)
 - Presavijte predmet po duljini da biste dobili središnju liniju.
 - Određite dvije treće dužine proizvoda na središnjoj liniji.
- Trepavica (slika E)
 - Okrenite proizvod tako da vidite označene linije na papiru.
 - Određite dvije treće dužine proizvoda na označenim uzdužnim linijama.

Odvajanje papira

Proizvod je nanesen na papir, koji se mora odvojiti.

Važno! Ne dodirujte lijepljivu površinu predmeta, inače će proizvod izgubiti svoju adheziju.

- Uzmite u ruku isječeni proizvod.
- Povucite oboja kraja dok se papir ne pocijepa (slika F).
- Odlijepite papir počevši od strane za cijepanje (slika G). Papir se može lakše ukloniti laganim istezanjem trake.

Vrat

Napomena: Druga osoba bi trebala pomoći Vam ovdje prilikom lijepljenja proizvoda.

Može se koristiti kao pomoći prilikom prepapelosti u predjelu ramena i vrata.

- Odredite željenu duljinu temeljem tijeka mišića vrata.
- Pripremite proizvod u obliku slova I.
- Nagnite glavu na suprotnu stranu da biste stvorili napetost u mišićima vrata.
- Zaliđite proizvod na dio tijela blago zatežući. Krajeve treba lijepliti bez zatezanja (slika H).

Ramena

Napomena: Druga osoba bi trebala pomoći Vam ovdje prilikom lijepljenja proizvoda.

Can help to reinforce the feeling of stability and motion in the shoulder joint.

- Odredite željenu duljinu temeljem tijeka mišića ramena.
- Pripremite dva proizvoda u obliku slova I.
- Zaliđite prvi proizvod na rame odozgo puno zatežući.
- Zaliđite drugi proizvod na rame sa strane puno zatežući (slika I).

Leđa

Napomena: Druga osoba bi trebala pomoći Vam ovdje prilikom lijepljenja proizvoda.

Zaliđenjem u uspravnom položaju, može pomoći u smanjenju lošeg držanja. Može se primijeniti u naprijed savijenom položaju kako bi se opustio mišić donjeg dijela leđa.

- Pripremite dva duga proizvoda u obliku slova I.
- Zaliđite proizvode na leđa duž lijeve i desne strane kralježnoga stupa bez zatezanja (slika J).

Butina

Može blagotvorno djelovati kod prepapelosti, grčeva, naprezanja mišića i pukotina vlaknina mišića. Može se koristiti i za određene probleme s koljenom, jer se percepcija vođenja koljenom može pojačati pravilnim lijepljenjem.

- Odredite željenu duljinu temeljem tijeka mišića butine.
- Pripremite proizvod u obliku slova I.
- Savijite nogu koja se treba zaliđiti trakom.
- Zaliđite proizvod na butinu duž butnog mišića (slika K).

Koljeno

Može se koristiti prilikom otoka mekih tkiva.

- Pripremite dva proizvoda oblike trepavica prema veličini Vašeg koljena.
- Sjedite i udobno savijte koljeno.
- Zaliđite kraj proizvoda (bez trepavica) prvog proizvoda u zakoljenjskoj jami na zadnjoj strani koljena.
- Lepežasto zaliđite svaku pojedinačnu trepavicu preko koljena.
- Zaliđite kraj proizvoda (bez trepavica) drugog proizvoda na vanjsku stranu koljena.
- Lepežasto zaliđite svaku pojedinačnu trepavicu preko trepavice prvog proizvoda (slika L).

Ahilova tetiva/list na nozi

Napomena: Druga osoba bi trebala pomoći Vam prilikom lijepljenja proizvoda.

Može se koristiti kod upale, kao i iskrivljenosti u predjelu Ahilove tetive i u prijelazu k mišiću lista na nozi.

- Odredite željenu duljinu temeljem tijeka Ahilove tetive i mišića lista nože.
- Pripremite jedan proizvod u obliku hlača i slova I.
- Uzmite proizvod u obliku slova I i podignite petu.

- Zaliđite jedan kraj proizvoda na petu i stavite petu na pod.
- Ravno odlijepite papir i zaliđite proizvod na Ahilovu tetivu/ listu na nozi.
- Podignite petu i zaliđite jedan kraj proizvoda u obliku hlača na prvi proizvod.
- Ravno odlijepite papir i zaliđite „nogavice“ proizvoda oko lijevog i desnog lista na nozi (slika M).

Poseban slučaj:

Menstrualni bolovi (dismenoreja)

Napomena: Druga osoba bi trebala pomoći Vam ovdje prilikom lijepljenja proizvoda.

- Na ledjima pronađite točku iznad prvog sakralnog tijela (slika 1). Nalazi se u produžetku kralježnoga stupa.
- Pripremite četiri duga, dužine oko 10 cm, proizvoda u obliku slova I.
- Zoliđite četiri proizvoda unakrsno preko točke puno zatežući. Uverite se da krajeve proizvoda zoliđili bez zatezanja (slika N).

Poseban slučaj: Naprezanje mišića butine

- Pripremite dva proizvoda u obliku slova Y prema veličini dijela tijela na koji treba staviti traku.
- Zoliđite proizvode postavljene jedan unutar drugog na mjestu naprezanja mišića (slika O).

Poseban slučaj: Naprezanje lista na nozi

- Pripremite četiri kratka proizvoda u obliku slova I.
- Zoliđite proizvode jedan na drugi na bolnu točku (slika P).

Poseban slučaj: Supraspinatus sindrom

Može se koristiti kod ozljeda/zapaljenja mišića supraspinatusa i njegovih tetive.

- Odred

Utilizare

O prezentare sugestivă a diferitelor utilizări o primii ca video pentru produse pe pagina web www.lidl-service.com. Vă recomandăm o a doua persoană pentru aplicarea corectă a articoului.

Indicație: capetele articoului (ancorele) sunt lipite întotdeauna fără tensionare.

Pregătirea

Important! Nu aplicați creme sau substanțe similare chiar înainte de aplicarea benzii.

- În caz de păr abundant, epilați partea corpului care trebuie tratată.
- Curățați partea corpului cu agenți de dizolvare pentru grăsimi (de ex., cu săpun sau cu dezinfecțanți pentru piele).

Pielea trebuie să fie curată, fără grăsimi și uscată.

Croirea benzii / forme de bandă kinesiologică

Măsurăți lungimea pentru forma dorită de banda pe partea corpului care trebuie tratată și tăiați lungimea dorită din rolă. După croirea formei dorite de bandă, rotați toate colțurile cu foarfeca (fig. A).

Pot fi croite următoarele forme de bandă:

- formă I (Fig. B)**
- formă Y (Fig. C)**
 - Pliați articoulul pe lungime pentru a obține o linie mediană.
 - Tăiați o treime din lungimea articoului pe linia mediană.
- pantolon (Fig. D)**
 - Pliați articoulul pe lungime pentru a obține o linie mediană.
 - Tăiați două treimi din lungimea articoului pe linia mediană.
- gene (Fig. E)**
 - Înțărgeți astfel articoulul, încât să vedeți liniile predesenate ale hărției.
 - Tăiați două treimi din lungimea articoului pe liniile longitudinale predesenate.

Desprinderea hărției

Articolul este aplicat pe hărție, care trebuie desprinsă.

Important! Nu atingeți suprafața adezivă a articoului, deoarece articoul pierde astfel din aderență.

- Luati articolele croite în mână.
- Trageți de ambele capete, până când hărția se rupe (fig. F).
- Desprindeți hărția, pornind de la partea ruptă (fig. G). Prinț-o ușoară întindere a benzii, hărția poate fi desprinsă cu ușurință.

Ceață

Indicație: aici ar trebui să vă ajute o a doua persoană la lipirea articoului.

Poate contribui ajutând la întărirea senzației de stabilitate și de mișcare în articulația umărului.

- Stabilizați lungimea dorită pe baza traseului muscularii umărului.
- Pregătiți două articole în formă de I.
- Înclinăți capul în partea opusă, astfel încât să se creează o tensiune în mușchii cefei.
- Lipiți articoul cu o ușoară tensionare pe partea corpului. Capetele trebuie să fie lipite fără tensionare (Fig. H).

Umăr

Indicație: aici ar trebui să vă ajute o a doua persoană la lipirea articoului.

Poate contribui ajutând la întărirea senzației de stabilitate și de mișcare în articulația umărului.

- Stabilizați lungimea dorită pe baza traseului muscularii umărului.
- Pregătiți două articole în formă de I.
- Lipiți primul articol cu tensionare puternică de sus pe umăr.
- Lipiți al doilea articol cu tensionare puternică din partea laterală pe umăr (Fig. I).

Spată

Indicație: aici ar trebui să vă ajute o a doua persoană la lipirea articoului.

Lipiți în poziție verticală, poate contribui la reducerea posturilor proaste. Lipit într-o poziție aplecată în față, poate contribui la relaxarea mușchiului inferior al spatelui.

- Pregătiți două articole în formă de I.
- Lipiți al doilea articol cu tensionare puternică în partea laterală pe spate (Fig. J).

Coapsă

Poate acționa ameliorativ în caz de tensiuni musculare, crampe musculare, tulpiuni musculare și rupturi de fibre musculare. Poate fi utilizat și în anumite probleme la genunchi, deoarece, printre lipsire corectă, poate fi amplificată percepția conducerii mișcării genunchiului.

- Stabilizați lungimea dorită pe baza traseului muscularii coapsei.
- Pregătiți articoul în formă de I.
- Îndoitiți piciorul care trebuie bandajat.

4. Lipiți articoul pe coapsă de-a lungul mușchiul coapsei (Fig. K).

Genunchi

Poate fi utilizat la umflături ale țesuturilor moi.

- Pregătiți două articole în formă de gene corespunzătoare mărimii genunchiului dumneavoastră.
- Așezați-vă și îndoitiți confortabil genunchiul.

3. Lipiți capătul primului articol (fără gene) în fosa poplitee.

- Lipiți fiecare genan în parte în evantai peste genunchiul.
- Lipiți capătul celui de-al doilea articol (fără gene) la partea exterioră a genunchiului.

6. Lipiți fiecare genan în parte în evantai peste genele primului articol (Fig. L).

Tendonul lui Ahile/gambă

Indicație: aici ar trebui să vă ajute o a doua persoană la lipirea articoului.

Poate fi utilizat la inflamații precum și la tulpiuni musculare în zona tendonului lui Ahile și trecerea spre mușchiul gambăi. Indicație: aici ar trebui să vă ajute o a doua persoană la lipirea articoului.

- Stabilizați lungimea dorită pe baza traseului tendonului lui Ahile și a musculariilor gambăi.
- Pregătiți un articol în formă de pantalon și unul în formă de I.
- Luati articoul în formă de I și ridicați călcâiul.

4. Lipiți capătul articoului pe călcâi și a puneti călcâiul pe sol.

5. Trageți plan și lipiți articoul pe tendonul lui Ahile/gambă.

6. Ridicați călcâiul și lipiți articoul în formă de pantalon cu un capăt pe primul articol.

7. Trageți hărții plan și lipiți „picioarele pantalonului” articoului în stânga și în dreapta în jurul gambei (fig. M).

Caz special: dureri menstruale (dismenoree)

Indicație: aici ar trebui să vă ajute o a doua persoană la lipirea articoului.

- Găsiți pe spate dumneavoastră punctul de deasupra primului corp sacral (S1). Acesta este situat în prelungirea coloanei vertebralei.

2. Pregătiți patru articole în formă de I, de cca. 10 cm lungime.

3. Lipiți cele patru articole cu tensionare puternică deasupra punctului. Aveți în vedere să lipiți capetele articolelor fără tensionare (Fig. N).

Caz special: tulipă musculară coapsă

- Pregătiți două articole în formă de Y corespunzătoare mărimii corpului care trebuie bandajat.

2. Lipiți articolele plasate una în alta pe tulipa musculară (Fig. O).

Caz special: tulipă musculară gambă

- Pregătiți patru articole scurte în formă de I.

2. Lipiți articolele suprapuse pe punctul dureros (Fig. P).

Caz special: sindrom de impingement

Poate găsi utilizare în caz de leziuni/inflamații ale mușchiului supraspinos și ale tendonului acestuia.

1. Stabilizați lungimea dorită pe baza traseului muscularii umărului.

Măsurăți trei câmpuri mari de pe partea din spate a articoului (cca. 15 cm).

- Pregătiți articoul în formă de I.

3. Rotiți la spate brațul îndoit din partea corpului unde trebuie bandajat umărul.

- Lipiți articoul pe umăr cu o ușoară tensionare, de-a lungul marginii superioare a omoplătului (Fig. Q).

Îndepărțare articoul

Trageți articoul plan de-a lungul pielii și, la această operație, evitați formarea unui unghi față de piele. Apoi îndepărtați eventualele resturi de adeziv cu dezinfector sau cu vaselină. Indicație: cu cât lăsați articoul mai mult timp pe piele, cu atât mai ușor se poate îndepărta articoul. Îndepărțarea articoului poate fi neplăcută din cauza acoperirii neînsemnante cu păr și piele. De aceea, vă recomandăm să epilați în prealabil locul de lipire. Nu lipiți imediat după epilare.

Curățare și îngrijire

- Articolul este utilizabil în formă tăiată numai o singură dată.
- Uscăți articoul, dacă el a devenit prea umed (de ex., prin înot, baie sau dus).

Atenție: nu frecăți articoul uscat, deoarece, în caz contrar, se desprinde de pe piele.

Depozitarie

- Să se depozitează într-un loc rece, uscat și ferit de lumina directă a soarelui.
- Să se depoziteze în afara ariei de accesibilitate a copiilor și a animalelor de companie.

Indicații privind evacuarea ca deșeu

Vă rugăm să evacuați articoul în mod ecologic prin intermediul unei firme autorizate pentru evacuarea deșeurilor sau a sistemului dumneavoastră comunal de evacuare a deșeurilor. Respectați în acest caz prescripțiile actuale aplicabile.

Obligația de raportare

Toate incidentele grave legate de produs apărute trebuie raportate imediat producătorului și autorității competente.

Service Germania

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

E-Mail: info@horizonte.de



Respectați instrucțiunile de utilizare

Atenție! Respectați întotdeauna avertismentele indicate

Nu se refolosește

Să se depoziteze la loc uscat

A se proteja de lumina directă a soarelui

REF Codul articoului

LOT Denumirea lotului

Utilizabil până la data

Data fabricației (an): 2022

Producător

CE Corespunde regulamentul (UE) 2017/745

privind dispozitivele medicale

MD Dispozitiv medical

Limita de temperatură (temperatura recomandată a articoului în timpul utilizării)



Pozdrăvăvăme-vă za cumpărătura na vășia nou produt.

Căzăvăvăme-vă za cumpărătura na vășia nou produt. Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Tă sădăvăvăme-vă za cumpărătura na vășia nou produt. Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Tă sădăvăvăme-vă za cumpărătura na vășia nou produt. Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Tă sădăvăvăme-vă za cumpărătura na vășia nou produt. Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

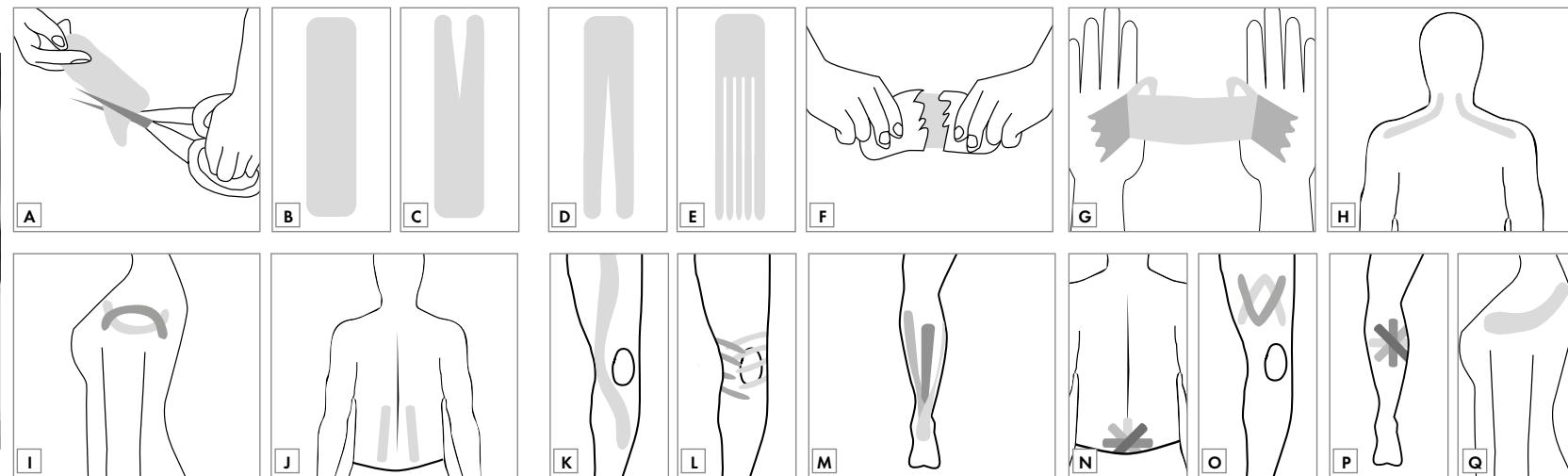
Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructiunea za ușăvăvăme-vă za cumpărătura na produt.

Înstructi



KINESIOLOGY TAPE

(GR) (CY)

TAINIAΣ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑΣ

Οδηγίες χρήσης

**HORIZONTE TEXTIL GMBH**Obenhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

LOT 02022498153

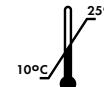
2025-09

REF 219HKI01V02

Rev. 2022/22

2022

Ημερομηνία έκδοσης (οδηγίες χρήσης): 2022



IAN 498153_2204



IAN 498153_2204

(GR) (CY)

Σας συγχαίρουμε θερμά για την αγορά του νέου σας προϊόντος. Αποκτήσατε ένα προϊόν υψηλής ποιότητας. Πριν από τη χρήση του προϊόντος εξικειωθείτε με όλες τις οδηγίες χειρισμού και ασφαλείας. Οι οδηγίες χρήσης αποτελούν μέρος αυτού του προϊόντος. Περιέχει σημαντικές οδηγίες για την ασφάλεια, τη χρήση και την αποκομιδή. Χρησιμοποιήστε το προϊόν μόνο σε άριστη κατάσταση, δύντας περιγράφεται και για την καθορισμένη περιοχή χρήσης. Παρακαλούμε να φυλάξετε τη συσκευασία μαζί με το πάρον ένθετο για τη διάρκεια της χρήσης του προϊόντος σας και παραδώστε το σε τρίτους σε περίπτωση μεταβίβασης του προϊόντος σ' αυτούς.

Ιατροτεχνολογικό προϊόν

Μόνο για προσωπική χρήση.

Οδηγία

Η ιατρική συσκευή προορίζεται για ενήλικες που μπορούν να διαβάσουν, να κατανοήσουν και να ακολουθήσουν ανεξάρτητα αυτές τις οδηγίες χρήσης. Ένας λόγος χρήσης, όπως αναφέρεται στην ενότητα Ενδείξεις, πρέπει να υπάρχει στον χρήστη. Το αντικείμενο δεν προορίζεται για ομάδες στόμων που εξαρουσίουν από την εφαρμογή του από τις αντενδείξεις που αναφέρονται παρακάτω.

Παραδιδόμενο

- 1 x μπλε ταινία κινησιολογίας (500 x 5 cm)
- 1 x μαύρη ταινία κινησιολογίας (500 x 5 cm)
- 1 x ροζ ταινία κινησιολογίας (500 x 5 cm)
- 1 x χρώματος δέρματος ταινία κινησιολογίας (500 x 5 cm)
- 1 x οδηγίες χρήσης

Προβλεπόμενη χρήση

Αυτό το προϊόν προορίζεται για την ποιότηση στο δέρμα. Εάν η ελαστική ταινία κολλήθει τεντωμένη στο δέρμα, μεταφέρει όχι μόνο τη δύναμη εφεκτισμού στο δέρμα, αλλά το ενισχύει προσθέτοντας μια πρόσθετη υφασμάτινη στρώση.

Εάν η χρήση είναι σωστή η ελαστική ταινία μπορεί να συμβάλλει στη σταθεροποίηση των αρθρώσεων, καθώς επίσης και στη χαλάρωση και ανακούφιση των μυϊκών πόνων.

Η δύναμη εφεκτυσμού μπορεί να δράσει διεγερτικά στο δέρμα και στα λεμφαγγεία, πράγμα το οποίο μπορεί να δράσει υποστηρικτικά στην απορροή των υγρών από τους ιστούς και στη μείωση των πριξιμάτων.

Ενδείξεις

Η ελαστική ταινία μπορεί να βρει υποστηρικτική χρήση σε περιπτώσεις:

- ορθοστατικών ελλειμμάτων (αδυναμίων στήριξης)
- ασταθείων των αρθρώσεων
- μυϊκών διατάσσεων
- μυϊκών πόνων
- εμμηνοριακών κραμπών

Αντενδείξεις

⚠ Να μη χρησιμοποιείται – ή να χρησιμοποιείται μόνο μετά από συνεννόηση με τον ιατρό σας – σε περίπτωση:

- Ανοιχτών τραυμάτων
- Δερματικής παθήσεις
- Θρομβώσεις
- Θεραπείες με άλλες μεθόδους (π.χ. Fangio, Θεραπείες μασάζ, θεραπεία ηλεκτροδιέγερσης)
- Άλλεργιες έναντι του υλικού του προϊόντος, του συγκολλητικού υλικού, ή του φορέα
- Χρόνιες ενοχλήσεις στην περιοχή εφαρμογής

(GR) (CY)

Στη διεύθυνση www.lidl-service.com μπορείτε να κατεβάσετε αυτά και πολλά άλλα εγχειρίδια, βίντεο προϊόντων και λογισμικό εγκατάστασης. Αυτός ο κωδικός QR θα σας μεταφέρει απευθείας στη σελίδα εξυπηρέτησης της Lidl (www.lidl-service.com) και μπορείτε να ανοίξετε το εγχειρίδιο χρήσης εισάγοντας τον αριθμό προϊόντος (IAN) 498153_2204.



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

Οδηγίες ασφαλείας

⚠ Σε περίπτωση οξείων τραυματισμών, ή πολύπλοκων κλινικών συμπτωμάτων θα πρέπει να αναθέσετε την επικόλληση του προϊόντος σε γιατρό, ή φυσιοθεραπευτή.

⚠ Φυλάξτε το προϊόν μακριά από παιδιά.

⚠ Οι έγκυες πριν την επικόλληση του προϊόντος πρέπει να καλούνται ιατρό.

⚠ Μην επικολλάτε το προϊόν πολύ τεντωμένο. Δεν πρέπει να δημιουργείται η αίσθηση της στενότητας.

⚠ Το προϊόν πρέπει να παραμένει στο δέρμα έως επτά ημέρες. Το προβιληματικό τύμημα του σώματος δεν επιτρέπεται να καλύπτεται εντελώς από το προϊόν!

⚠ Να μη χρησιμοποιείται σε δερματικές παθήσεις και ερεθίσματα, όπως π.χ. η νευροδερμίτιδα.

⚠ Υπερευασθητίσεις, ή αλλεργικές αντιδράσεις εκδηλώνονται με κοκκινισμό σε συνδυασμό με κνημός και/ή προξύματα του κολλημένου δέρματος. Σε αυτή την περίπτωση αφαιρέστε το προϊόν άμεσα.

Το κοκκινίσμα, ή ο κνημάσος και/ή το πρήξιμο ενδέχεται να προκληθούν με το τράβηγμα της ταινίας λόγω της διέγερσης της αιμάτωσης του δέρματος και είναι φυσιολογικό, ερδόσαν μειωθεί εντός λίγων λεπτών.

⚠ Εάν κατά τη διάρκεια της χρήσης παρουσιαστούν προβλήματα, αφαιρέστε το προϊόν άμεσα και καθαρίστε το σημείο με κρύο νερό. Τα προβλήματα πρέπει να μειωθούν άμεσα εντός λίγων λεπτών από την απομάκρυνση της ταινίας, ή να εξαφανιστούν τελείως. Εάν τα προβλήματα επιμείνουν, ή επιδεινωθούν συμβουλευτείτε ιατρό.

Χρήση

Παραστατική περιγραφή των διαφόρων χρήσεων θα λάβετε ως βίντεο του προϊόντος στο www.lidl-service.com

Για τη σωστή τοποθέτηση του προϊόντος συστήνουμε ένα δεύτερο πρόσωπο.

Οδηγία: Οι άκρες του προϊόντος (άγκυρες) κολλούν πάντα χωρίς τέντωμα.

Προετοιμασία

Σημαντικό! Μη φοράτε κρέμες και συναφή προϊόντα αμέσως πριν από την εφαρμογή της ταινίας.

1. Εάν υπάρχει πικνή τριχοφυΐα ξυρίστε το προβληματικό σημείο.
2. Καθαρίστε το σημείο του σώματος με λιποδιαλυτικά μέσα (π.χ. σαπούνι, ή αντισηπτικό για το δέρμα). Το δέρμα πρέπει να είναι καθαρό, χωρίς λίπη και στεγνό.

Κοπή της ταινίας / Μορφές της ταινίας κινησιολογίας

Μετρήστε το μήκος για την επιθυμητή φόρμα της ταινίας στο προβληματικό σημείο του σώματος και κόψτε από το ρολό το μήκος που επιθυμείτε.

Μετά την κοπή της επιθυμητής μορφής ταινίας στρογγυλέψτε όλες τις γωνίες με φωλίδι (εικ. A).

Μπορούν να κοπούν τα ακόλουθα σχήματα ταινιών:

- **Σχήμα I (εικ. B)**
- **Σχήμα Y (εικ. C)**
 1. Διπλώστε το προϊόν κατά μήκος, για να κατασκεύαστε μια διαχωριστική γραμμή.
 2. Κόψτε το ένα τρίτο του μήκους του προϊόντος στη διαχωριστική γραμμή.
- **Παντελόνι (εικ. D)**
 1. Διπλώστε το προϊόν κατά μήκος, για να κατασκεύαστε μια διαχωριστική γραμμή.
 2. Κόψτε το δύο τρίτα του μήκους του προϊόντος στη διαχωριστική γραμμή.
- **Βλεφαρίδα (εικ. E)**
 1. Γυρίστε το προϊόν έστι, ώστε να βλέπετε τις σχεδιασμένες γραμμές του χαρτίου.
 2. Κόψτε στα δύο τρίτα του μήκους του προϊόντος στις προσεδιασμένες επιμήκεις γραμμές.

Διάλυση του χαρτιού

Το προϊόν είναι κολλημένο σε χαρτί, το οποίο πρέπει να λυθεί.

Σημαντικό! Μην αγγίζετε της επιφάνεια όπου κολλάει το προϊόν, επειδή διαφορετικά το προϊόν χάνει τη δυνατότητα πρόσφυσης.

1. Πάρτε το κομμένο προϊόν στο χέρι.
2. Τραβήξτε και προς τις δύο άκρες, μέχρι να σκιστεί το χαρτί (εικ. F).
3. Διαλύστε το χαρτί αρχιζόντας από την πλευρά του σκισμάτος (εικ. G). Με μια ελαφρά διάταση της ταινίας το χαρτί διαλύεται πιο εύκολα.

Αυχένας

Οδηγία: Εδώ πρέπει να βοηθήσει και δεύτερο άτομο στην επικόλληση του προϊόντος.

Μπορεί να δράσει υποστρικτικά σε περιπτώσεις πιασιμάτων στην περιοχή ώμου και αυχένα.

1. Καθαρίστε το επιθυμητό μήκος βάσει του σχήματος των μυών του αυχένα.
2. Προετοιμάστε το προϊόν με το σχήμα I.
3. Βάλτε το κεφάλι στην αντίθετη πλευρά, ώστε να δημιουργηθεί τάση στους μύες του αυχένα.
4. Κολλήστε το προϊόν με ελαφρά τάση στο σημείο του σώματος. Οι απολήξεις πρέπει να επικολλώνται χωρίς τάσεις (εικ. H).

Ωμοί

Οδηγία: Εδώ πρέπει να βοηθήσει και δεύτερο άτομο στην επικόλληση του προϊόντος.

Μπορεί να δράσει υποστρικτικά στην ενίσχυση της αισθησης σταθερότητας και κίνησης στην άρθρωση των ώμων.

1. Καθαρίστε το επιθυμητό μήκος βάσει του σχήματος των μυών των ώμων.
2. Προετοιμάστε δύο προϊόντα με το σχήμα I.
3. Κολλήστε το πρώτο προϊόν με ελαφρά τάση από επάνω στον ώμο.
4. Κολλήστε το δεύτερο προϊόν με μεγάλη τάση από τα πλαϊνά στον ώμο (εικ. I).

Πλάτη

Οδηγία: Εδώ πρέπει να βοηθήσει και δεύτερο άτομο στην επικόλληση του προϊόντος.

Μπορεί να κολληθεί σε όρθια θέση συμβάλλοντας στη μείωση των αδυναμιών στήριξης. Μπορεί να συμβάλλει στη χαλάρωση των κάτω μυών της πλάτης εάν κολληθεί σε σκυφτή στάση του σώματος προς τα εμπρός.

1. Προετοιμάστε δύο μακριά προϊόντα με το σχήμα I.
2. Κολλήστε τα προϊόντα χωρίς τάση αριστερά και δεξιά κατά μήκος της Σ.Σ. στην πλάτη (εικ. J).

Μηρός

Σε περίπτωση πιασιμάτων, κραμπών, στρέβλωσης των μυών και ρωγμών των ινών μπορεί να παρουσιάσει ωφέλιμη δράση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε ορισμένα προβλήματα των γονάτων, επειδή η κατανόηση της κίνησης του γονάτου μπορεί να ενισχυθεί με τη σωστή επικόλληση.

1. Καθαρίστε το επιθυμητό μήκος βάσει του σχήματος των μυών των μηρών.
2. Προετοιμάστε το προϊόν με το σχήμα I.
3. Λυγίστε το πόδι στο οποίο πρέπει να επικολληθεί η ταινία.
4. Κολλήστε το προϊόν κατά μήκος των μυών του μηρού (εικ. K) στο μηρό.

Γόνατο

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πρηξίματα στους ιστούς των μαλακών μορίων.

1. Ετοιμάστε δύο τεμάχια σε μορφή βλεφαρίδας ανάλογα με το μέγεθος του γονάτου σας.
2. Καθίστε και λυγίστε το γόνατό σας, ώστε να είστε άνετοι.
3. Επικολλήστε το άκρο (χωρίς βλεφαρίδες) του πρώτου τεμαχίου στη γιγνά.
4. Επικολλήστε συρταρωτά την κάθε βλεφαρίδα επάνω από το γόνατο.
5. Επικολλήστε το άκρο (χωρίς βλεφαρίδες) του δεύτερου τεμαχίου στην εξωτερική πλευρά του γονάτου.
6. Επικολλήστε συρταρωτά κάθε μεμονωμένη βλεφαρίδα μέσω των βλεφαρίδων του πρώτου τεμαχίου (εικ. L).

Αχιλλειος τένοντας/γάμπα

Οδηγία: Εδώ πρέπει να βοηθήσει και δεύτερο άτομο στην επικόλληση του προϊόντος.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε φλεγμονές, καθώς και σε θλάσεις στην περιοχή του αχιλλείου τένοντα και στο μεταβατικό σημείο προς τους μύες της γάμπας.

1. Καθαρίστε το επιθυμητό μήκος βάσει του σχήματος του αχιλλείου τένοντα και των μυών της γάμπας.
2. Προετοιμάστε ένα τεμάχιο σε σχήμα παντελονιού και ένα σε σχήμα I.
3. Πάρτε τα τεμάχια σε σχήμα I και ανασκάψτε τη φτέρνα.
4. Επικολλήστε τη μία άκρη του τεμαχίου στη φτέρνα και το ποποθετήστε τη φτέρνα στο έδαφος.
5. Αφαιρέστε το χαρτί και κολλήστε το τεμάχιο στον αχιλλείο τένοντα/γάμπα.
6. Ανασκάψτε τη φτέρνα και επικολλήστε το τεμάχιο σε σχήμα παντελονιού με το ένα άκρο στο πρώτο τεμάχιο.
7. Αφαιρέστε το χαρτί και επικολλήστε τα „μπατάκια“ του τεμαχίου οριστερά και δεξιά γύρω από τη γάμπα (εικ. M).

Ειδική περίπτωση Πόνοι περιόδου (δυσμηνόρρορια)

Οδηγία: Εδώ πρέπει να βοηθήσει και δεύτερο άτομο στην επικόλληση του προϊόντος.

1. Βρείτε στην πλάτη σας το σημείο επάνω από το πρώτο ιερό σπόνδυλο (S1). Βρίσκεται στην προέκταση της Σ.Σ.
2. Προετοιμάστε τέσσερα τεμάχια μήκους 10 εκ. σε σχήμα I.
3. Επικολλήστε σταυρώτα τα τέσσερα τεμάχια με μεγάλη τάση επάνω από το εν λόγω σημείο. Προσέξτε, ώστε οι άκρες του τεμαχίου να επικολλούνται χωρίς να είναι πολύ τεντωμένες (εικ. N).

Ειδική περίπτωση Στρέβλωση των μυών του μηρού

1. Ετοιμάστε δύο τεμάχια σε μορφή Y ανάλογα με το μέγεθος του μέρους του σώματος όπου πρέπει να επικολληθεί η ταινία.
2. Επικολλήστε τα τεμάχια το ένα μέσα στο άλλο εκεί που έχει γίνει η στρέβλωση των μυών (εικ. O).

Ειδική περίπτωση Στρέβλωση μυών της γάμπας

1. Προετοιμάστε τέσσερα μακριά προϊόντα σε σχήμα I.
2. Επικολλήστε το ένα τεμάχιο επάνω στο άλλο στο σημείο που πονά (εικ. P).

Ειδική περίπτωση Σύνδρομο υπερακανθίου

Μπορεί να εφαρμοστεί σε τραυματισμούς/φλεγμονές του υπερακανθίου μυών και στον τένοντα του.

1. Καθαρίστε το επιθυμητό μήκος βάσει του σχήματος των μυών των ώμων. Μετρήστε τρία μεγάλα πεδία από την πλευρά του τεμαχίου (περ. 15 cm).
2. Προετοιμάστε το προϊόν με το σχήμα I.
3. Περιστρέψτε το λυγισμένο βραχίονα της πλευράς, στην οποία ο ώμος πρέπει να επικολληθεί πίσω από την πλάτη
4. Επικολλήστε με ελαφρά τάση το τεμάχιο στον ώμο, κατά μήκος του άνω περιθώριου της ωμοπλάτης (εικ. Q).

Αφαιρέση τεμαχίου

Αφαιρέστε το τεμάχιο κατά μήκος του δέρματος αποφεύγοντας παράλληλα το σχηματισμό γωνίας ως προς το δέρμα. Αφαιρέστε στη συνέχεια υπολείμματα κόλλας με απολυμαντικό, ή βαζελίνη. Οδηγία: Όσο περισσότερο αφήστε το τεμάχιο στο δέρμα, τόσο πιο εύκολα θα αφαιρεθεί αυτό. Η αφαιρέση του τεμαχίου ενδέχεται να αποβεί δύσαρστη λόγω της μικρής τριχοφυΐας του δέρματος. Για το λόγο αυτό συστήνουμε να ξυρίσετε προηγουμένως το σημείο της επικόλλησης. Η επικόλληση να μη γίνει αμέσως μετά το ξύρισμα.

Καθαρισμός και φροντίδα

- Η ταινία πρέπει να χρησιμοποιείται κομψά και μόνο μια φορά.
- Στεγνώστε την ταινία, εφόσον έχει υγρανθεί (πχ. λόγω μπάνιου, ή λουτρού). Προσοχή! Μην τρίβετε ποτέ την ταινία μέχρι να στεγνώσει, επειδή διαφορετικά μπορεί να ξεκολλήσει από το δέρμα.

Αποθήκευση

- Να φυλάσσεται πάντα σε ψυχρό και στεγνό μέρος, προστατευόντα από την άμεση ηλιακή ακτινοβολία.
- Να φυλάσσεται παράλληλα με την κατασκευαστή.

Οδηγίες αποκομιδής

Η αποκομιδή παρακαλούμε να γίνεται κατά τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον μέσω εγκεκριμένων εγκαταστάσεων επεξεργασίας αποβλήτων, ή μέσω της δημοτικής εγκατάστασης επεξεργασίας αποβλήτων. να λαμβάνετε τις εκάστοτε τελευταίες ισχύουσες ιδιαίτερες πληροφορίες.

Υποχρέωση δήλωσης

Όλα τα σοβαρά περιστατικά που σχετίζονται με αυτό το προϊόν θα πρέπει να δηλώνονται άμεσα στον κατασκευαστή και στις αρμόδιες Αρχές.

Service Γερμανίας

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

E-Mail: info@horizonte.de

ΚΙΝΕΣΙΟΛΟΓΙΕ-ΤΑΡΕΣ

ΚΙΝΕΣΙΟΛΟΓΙΑΤΡΑΣ

ΒΑΝΔΕΣ ΟΦ ΚΙΝΕΣΙΟΛΟΓΙΕ

ΚΙΝΕΣΙΟΛΟΓΙΕ-ΤΑΡΕΣ

ΤΑΣΜΥ ΚΙΝΕΖΙΟΛΟΓΙΚΗΝ

ΚΙΝΕΖΙΟΛΟΓΙΚΕ ΠΑΣΚΥ

ΚΙΝΕΖΙΟΛΟΓΙΚΕ ΠΑΣΚΥ

ΚΙΝΕΣΙΟΛΟΓΙΤΑΡΕΣ

ΝΑΣΤΡΟ ΚΙΝΕΣΙΟΛΟΓΙΚΟ

ΚΙΝΕΖΙΟΛΟΓΙΑΤΑΡΑΣΖΟΚ

ΚΙΝΕΖΙΟΛΟΣΚΙ ΤΡΑΚΟΒΙ

ΚΙΝΕΖΙΟΛΟΣΚΕ ΤΡΑΚΕ

ΒΕΝΖΙ ΚΙΝΕΣΙΟΛΟΓΙΕ

ΚΙΝΕΖΙΟΛΟΓΙΚΗΝ ΛΕΝΤΙ